Psihologia vieții cotidiene

Dr. PAUL HAUCK



Cum să iubești pentru a fi iubit

Cum să iubești pentru a fi iubit

Cei mai mulți dintre noi vor să iubească și să fie, la rândul lor, iubiți. Dar mulți nu reușesc. De ce oare?

În noua sa carte, dr. Paul Hauck demonstrează că ideile noastre despre iubire sunt adesea amăgitoare.

Ai probleme în dragoste?
Au apărut unele dificultăți în căsnicie?

Cartea cunoscutului psiholog american te poate ajuta *să-ți îmbunătățești relațiile sentimentale și să ai o viață mai bogată în împliniri și mai fericită!*





București, tel/fax 231 3026
ISBN 973-9302-23-8

Cum să iubeşti pentru a fi iubit

PSIHOLOGIA VIEȚII COTIDIENE Colecție coordonată de Alexandru Szabo

Coperta: Silvia Muntenescu

Traducerea realizată după volumul
Dr Paul Hauck, HOW TO LOVE AND BE LOVED,
Sheldon Press, London, 1991. Ediția a patra.

Ediția a treia, 2002.

Tehnoredactare computerizată: Sanda Stroescu

Descrierea CIP a **Bibliotecii Naționale a României HAUCK, PAUL**

Cum să iubeşti pentru a **fi iubit** / dr. Paul Hauck; trad, de dr. Tatiana Avacum şi Alexandru Szabo. - Ed. a 3-a. - Bucureşti: Polimark, 2002

p.; cm. - (Psihologia vieții cotidiene)

ISBN 973-9302-23-8

I. Avacum, Tatiana (trad.)

173

Jacqueline Hauck
şi Robert
Fielding,

V ă dedic această carte pentru neasemuita voastră dragoste faţă de părinţi.

Cuprins

Prefaţă

Vrei să iubeşti? Şi vrei să fii iubit? Nimic mai firesc. Majoritatea oamenilor doresc acest lucru. Şi totuşi, sunt numeroşi, mult prea numeroşi cei care nu se înţeleg unul cu altul. Cum poate fi rezolvată această problemă? Cum am putea întemeia şi menţine o relaţie bazată pe iubire?

Răspunsurile la astfel de întrebări le vei găsi în această carte, care poate deschide şi o nouă perspectivă în viaţa ta. Vei face cunoştinţă cu teoriile privind reciprocitatea în iubire şi căsătoria concepută ca o tranzacţie, dar şi cu caracteristicile "perturbaţiilor în dragoste", care provoacă atâtea necazuri. Vei avea posibilitatea să-ţi însuşeşti cele trei reguli de bază ale cooperării, respectului şi iubirii şi să faci cunoştinţă cu cele patru opţiuni posibile în caz de frustrare. Cartea te va ajuta să recunoşti gândurile care stau la baza deteriorării relaţiilor tale — cele douăsprezece idei iraţionale care trebuie învinse. Vei putea afla, de asemenea, ce paşi decisivi trebuie să faci, dacă te-ai hotărât să recurgi la o soluţie radicală.

Cel mai important este, totuşi, să înveţi cum să iubeşti pentru a fi iubit.

I
Iubirea şi problemele ei

Toată lumea o doreşte. O căutăm o viaţă întreagă, dar rareori avem parte de ea atât cât am dori. Este un bun la care râvnim mereu insaţiabili. Oricât am obţine, tindem spre mai mult. Ea ne face să trăim bucurii şi plăceri de o intensitate inegalabilă şi, de aceea, când o trăim pentru prima dată ne rămâne în suflet pentru toată viaţa. Ne poate provoca însă şi cele mai dureroase stări. În numele ei, unii se sinucid, alţii sunt capabili să ucidă. Este atât de prezentă în conştiinţa noastră, încât nu există, poate, nici un alt sentiment căruia să-i fi fost închinate mai multe versuri, cântece şi romane.

Lipsit de ea copilul moare, iar adultul devine infirm psihic. Are o putere uriaşă, dar schimbătoare. Ne poate face foarte buni, dar ne poate împinge şi la ceea ce e mai rău. Pe scurt, este unul dintre cele mai enigmatice fenomene din lume.

Despre ce este vorba? Despre iubire, desigur.

În îndelungata mea activitate clinică şi particulară de psiholog am avut nenumăraţi pacienţi care se plângeau de unele dificultăţi în viaţa lor intimă sau în căsnicia lor. Ca să fiu sincer, mulţi ani n-am prea înţeles despre ce era, de fapt, vorba, şi aceasta deoarece, pur şi simplu, nu aveam o perspectivă filosofică după care să mă orientez.

Pe m ăsura îmbogăţirii experienţei mele privitoare la ascunzişurile vieţii intime şi ale mariajului, am început să elaborez primele explicaţii teoretice şi să public o serie de observaţii pe această temă.

Una dintre constat ările mele a fost aceea că oamenii sunt tulburaţi cel mai frecvent de problemele vieţii lor sentimentale. Cei care veneau la mine erau deprimaţi, furioşi, anxioşi, geloşi sau excesiv de pasivi. Cauzele care stăteau la originea acestor stări psihice erau legate uneori de cariera lor, de educarea copiilor sau, eventual, de greutăţi financiare. Dar singurele situaţii de viaţă care precipitau, în cele mai multe cazuri, aceste stări emoţionale erau, în mod evident, căsnicia nereuşită sau o problemă sentimentală.

Perturbări în dragoste

Iubirea continuă să rămână, şi astăzi, unul din fenomenele cu cele mai multe necunoscute. Aş dori să amintesc doar câteva exemple, pentru a ilustra un fapt notoriu: chiar şi oameni inteligenţi, instruiţi, capabili profesional sunt adesea în necunoştinţă de cauză.

Nu cu mult timp în urmă, la o emisiune TV, am auzit următorul sfat dat de medic unei paciente a cărei căsătorie era în derivă. După ce a ascultat cu răbdare cele relatate de pacientă, medicul i-a luat mâna, i-a mângâiat-o de câteva ori, şi cu un zâmbet amabil i-a spus: "Eu cred, Mary, că mariajul tău are nevoie de încă un copil". Am crezut, întotdeauna, că asemenea afirmaţii pot fi întâlnite doar în romane de duzină. Dar pacientele mele mi-au relatat că primesc des astfel de sfaturi nu numai de la prieteni, dar şi de la preoţi şi medici. Pentru mine este un lucru absolut clar: aceşti sfătuitori habar n-au din ce motive se poate destrăma o căsnicie. Un asemenea sfat poate fi luat în considerare doar de un număr infim dintre

cei căsătoriţi. Dimpotrivă, marea majoritate a cuplurilor nu au nevoie de încă un copil atunci când căsnicia lor este în dificultate. Ar fi pur şi simplu o prostie să împovărezi o femeie cu încă un copil, când ea se confruntă deja cu serioase greutăţi legate de copiii pe care îi are sau de soţul ei. Iar dacă soţul este cel care intenţionează să divorţeze pentru că nu se mai înţelege cu soţia sau copiii, sau pentru că nu mai suportă greutăţile materiale zilnice, încă un copil, aşa cum pretinde sfatul, n-ar face decât să amplifice frustrările sau grijile sale materiale.

Faptul că se mai dau asemenea sfaturi ridicole cu atâta seriozitate demonstrează, cum nu se poate mai clar, că cei mai mulţi dintre noi nu ştim nimic despre motivele care pot provoca discordii într-o căsnicie şi nici despre modul de soluţionare a acestora.

Mai este un aspect care arată cât de departe suntem încă de înţelegerea dificultăţilor ce însoţesc dragostea şi căsnicia. Să ne gândim cât de greu ne este să luăm o decizie în cele mai importante două probleme ale vieţii fiecăruia dintre noi: "La ce vârstă să mă căsătoresc?" şi "Cu cine să mă căsătoresc?" Nici o cercetare n-a reuşit, până în prezent, să dea răspunsuri limpezi. Hotărârea în aceste chestiuni continuă să fie luată mai degrabă de inimă, decât de raţiune. În pofida numeroaselor investigaţii întreprinse în domeniul ştiinţelor umane şi sociale, oamenii nu au aflat aproape nimic precis despre când anume şi cu cine să-şi unească destinul pentru restul vieţii. Se afirmă adesea că putem trimite oameni pe Lună, dar ne este mai greu găsim un leac unui simplu guturai. Această afirmaţie este valabilă şi în cazul nostru: vom ajunge să cucerim chiar şi cosmosul, înainte de a le putea spune copiilor noştri cu cine şi când să se căsătorească pentru a putea fi cei mai fericiţi.

Este timpul, cred, ca oamenii să-şi dea seama ce loc revine dragostei printre motivaţiile umane majore. Face ea parte, oare, dintre motivaţiile puternice, sau dimpo-

triv ă, dintre motivațiile slabe? Vom vedea că dragostea se situează pe undeva la mijloc, între motivațiile primare şi cele superioare.

Psihologul Abraham Maslow, care a elaborat o teorie a motivațiilor, consideră că oamenii sunt dirijați, în principal, de cinci motivații. Motivațiile primare sunt cele mai puternice. După satisfacerea lor rezonabilă, ei se orientează către motivații superioare, până ce se ajunge la vârful piramidei — la al cincilea nivel al motivațiilor. După importanță, ordinea lor este următoarea;

a) Nevoi fiziologice
b) Nevoi de protecție
c) Nevoia de apartenență şi de iubire
d) Nevoia de considerație
e) Nevoia de autorealizare

Desigur, nu poate fi pus la îndoială faptul că nevoile fiziologice sunt fundamentale. Pe cel care suferă de foame, de frig sau de sete, nu-l va interesa nimic altceva decât mâncarea, îmbrăcămintea călduroasă şi apa Toți ne simțim mai bine dacă suntem sătui şi avem apă la îndemână, dacă avem un acoperiş care să ne protejeze de intemperii şi de alte pericole.

Următoarea treaptă o reprezintă nevoia de apartenență şi de iubire. Şi de ce nu? În definitiv, dacă starea fizică este bună, iar mediul ambiant propice, se va trece la căutarea unei alte ființe umane în vederea unei asocieri pe plan sentimental. Oamenii aşteaptă de la ceilalți afecțiune şi camaraderie, ca să-şi alunge singurătatea şi, desigur, ca să-şi satisfacă apetitul sexual.

Să observăm, totuşi, că nevoia de apartenență şi de iubire se află doar pe locul trei şi nu pe primul loc, aşa cum mulți cred. Judecând după comportamentul de zi cu zi al oamenilor, am putea avea impresia că singurul lucru care îi interesează este iubirea — cât mai multă iubire. În realitate, această impresie are ca motivație faptul că nevoile noastre fiziologice şi de protecție sunt satisfăcute

în asemenea grad, încât aproape că nici nu ne mai gândim la ele. Dacă însă, dintr-o dată, pâinea noastră zilnică ar fi în pericol, sau o furtună ar mătura acoperişul de deasupra noastră, cu siguranţă că nici unul dintre noi nu s-ar mai gândi la ce discotecă să meargă seara. Singura grijă ar fi de a avea un acoperiş deasupra capului.

După importanţă, motivaţia următoare este nevoia de consideraţie: dacă simţim că suntem iubiţi şi că suntem fiinţe umane acceptabile şi pentru alţii, vom dori să obţinem performanţe, pentru a demonstra lumii cât de capabili şi demni de încredere suntem şi, de asemenea, că putem fi independenţi şi liberi. Aceasta este perioada din viaţa noastră când, pentru eforturile depuse, dorim să ne bucurăm de prestigiu, recunoaştere şi atenţie.

Ultima motivaţie menţionată este nevoia de autorealizare.

Acestea sunt dorinţele pe care suntem în stare să le înfăptuim. Un om realizat este acela care a reuşit să-şi împlinească total şi perfect chemarea lăuntrică.

Analizând cele cinci nevoi, cel mai potrivit ar fi, se pare, să spunem că locul ocupat de iubire este important, dar nu preeminent. Nevoia de iubire este doar o treaptă în dezvoltarea noastră spre motivaţii superioare — nevoia de a fi stimaţi şi de a ne realiza. De aceea, să avem în vedere întotdeauna că nevoia de a iubi şi de a fi iubit nu este nici cea mai puternică, nici cea mai slabă motivaţie. Este o condiţie esenţială pentru motivaţiile superioare, dar îşi pierde din importanţă o dată cu îndeplinirea misiunii sale de a ne propulsa pe treptele patru şi cinci. Tot aşa cum, în prezent, nu ne batem capul pentru a ne procura alimente în vederea supravieţuirii de pe o zi pe alta, nu vom căuta tot timpul să dovedim cât valorăm numai pentru că alţii ne iubesc şi ne acceptă, dacă am depăşit o dată acest stadiu.

Un ultim argument pe care aş dori să-l invoc în sprijinul părerii că iubirea nu poate fi considerată o condiţie a

existenţei umane este acela că nici investigaţiile psihologice nu au reuşit să o definească cu exactitate. Deşi, după mine, ar fi nevoie de aşa ceva.

Cum putem numi acea stare în care un om inteligent, bine legat, prezentabil, devine dintr-o dată deprimat, trist şi nebun de gelozie, ajungând să se gândească chiar la sinucidere? Poate am trecut şi noi prin asemenea stări de tulburare temporală sau am cunoscut oameni care au suferit de pe urma lor. Fiecare dintre noi am întâlnit bărbaţi care, întorşi pe dos de dragoste, erau gata să-şi ia viaţa de dragul femeii visurilor lor, sau femei ajunse în prag de sinucidere pentru bărbatul care le-a aprins fantezia. Când un star al fotbalului dintr-o universitate vine la tratament pentru că prietena sa l-a părăsit, avem de-a face cu un simplu caz de depresiune? Sau cu o trecătoare tulburare adolescentină? Sau poate ne găsim în faţa unei dereglări de lungă durată a personalităţii? Consider că nu. În astfel de situaţii avem de-a face cu o stare pe care eu o numesc "perturbări în dragoste".

Similar cu psihoza maniaco-depresiv ă, perturbările în dragoste prezintă alternări de stări intens dureroase, cu altele de maximă înviorare. Omul are când senzaţia că zboară pe aripile unei melodii, când senzaţia de prăbuşire în abis. E o stare care îi poate chinui deopotrivă pe tineri şi pe vârstnici. O percepem ca pe un sfârşit al sfârşitului, mai ales prima oară. Dar şi mai târziu ne duce în pragul nebuniei şi ne face să uităm tot ceea ce înainte a însemnat ceva important în viaţa noastră; uităm şi de mâncare, de somn, de muncă. Ce este această stare dacă nu o reacţie nevrotică?

Din cauza unui puternic sentiment de dragoste putem fi nesăbuiţi sau, dimpotrivă, ne putem chinui amarnic. Nu este deloc ridicol cel care de-a dreptul agonizează în urma unei neîmpliniri în dragoste. Suferinţa acestor oameni este specifică, dar intensă. Nu e suficient ca ei să se deprindă să nu se mai blameze după ce starea depre-

siv ă le-a trecut; pentru păstrarea sănătăţii lor, ei trebuie să se debaraseze de acea dragoste. A deveni robul unei iubiri şi a te debarasa apoi de ea, este similar cu a te îngloda în datorii şi a scăpa de ele. Începutul e uşor, greul abia urmează.

Cauzele eşecului

Nu am de g ând să prezint aici o lungă listă de fapte evidente care declanşează neînţelegeri între oameni, numai pentru a face mai lesne de înţeles de ce se ceartă îndrăgostiţii sau de ce încetează să se mai iubească. Mai degrabă aş dori să împărtăşesc din experienţa acumulată de-a lungul anilor în care am fost un sfătuitor pentru cei care mi s-au adresat cu problemele lor de căsnicie.

Dacă mi s-ar cere să identific cea mai frecventă şi profundă cauză a eşecului, când bărbaţi şi femei, în căsnicie sau în relaţie de cuplu, ajung în impas, se simt înfrânţi şi disperaţi, aş răspunde: *cei în cauză n-au sesizat cât de important este pentru ei să-şi găsească întotdeauna o oarecare satisfacţie în relaţia lor*. Mulţi dintre noi am fost învăţaţi ani de-a rândul să dăm cât mai mult în dragoste, întrucât — ni s-a spus — cu cât iubim mai mult pe cineva, cu atât mai mult vom fi şi noi iubiţi.

Această afirmaţie trebuie precizată. Într-adevăr, dacă sunt satisfăcute concomitent şi dorinţele şi nevoile noastre, atunci totul este perfect. Dar dacă unul se sacrifică tot timpul şi nu primeşte nimic în schimb, atunci căsnicia sau relaţia de cuplu va fi expusă, cu siguranţă, la mari pericole. După observaţiile mele, pasivitatea *excesivă,* ca şi iubirea *excesivă,* creează o stare de stres. Unul dintre cele mai bune remedii este să învăţăm să fim egoişti. Pe scurt, am constatat că medicamentul cel mai eficient pentru o căsnicie în derivă este ca ambii parteneri şi fiecare în parte să înveţe să obţină cât mai multe

foloase de pe urma căsătoriei. Într-o căsnicie sau într-o relaţie de cuplu nefericirea apare, de cele mai multe ori, din cauză că unul dintre parteneri sau chiar amândoi, îşi impun un sacrificiu prea mare. Or, prin neluarea în considerare a propriilor noastre dorinţe şi nevoi, facem un rău nu numai nouă înşine, ci şi copiilor şi partenerului nostru.

Femeia a fost învăţată, în general, să se supună voinţei bărbatului şi să considere preocupările acestuia prioritare faţă de ale ei. Ca urmare, ea se subordonează intereselor bărbatului, ceea ce în căsnicie va atrage după sine apariţia inevitabilă a unui antagonism între ea şi el. Exemplul cel mai edificator este însuşi actul sexual. Dacă femeia se concentrează tot timpul doar asupra plăcerii partenerului, atunci, probabil, nu va atinge plăcerea sexuală. În schimb, dacă va şti să se concentreze asupra plăcerii sexuale a amândurora, totul va funcţiona excelent

Cel care pune pe primul plan, ca o obsesie, dorinţa ca celălalt să se simtă bine, mai devreme sau mai târziu va deveni posesiv şi gelos. În loc să-şi asigure unul altuia libertatea, ceea ce contribuie în mod real la consolidarea dragostei, ei mai degrabă o suprimă, privându-se, astfel, de acest sentiment extraordinar. Este mult prea mare numărul adolescenţilor cărora li se tot repetă că vor avea parte de mai multă dragoste dacă, la rândul lor, vor da cât mai multă dragoste. Acest îndemn sună minunat, iar dacă este pus bine în aplicare, poate constitui într-adevăr un ideal de urmat. Din nefericire însă, el poate fi cu uşurinţă pervertit, transformându-se într-o serie unilaterală de "dai" şi "iei". Orice relaţie îşi va pierde echilibrul şi se va altera, dacă unul dintre parteneri dă prea mult, iar celălalt primeşte prea mult. Căsnicia sau o relaţie de cuplu nu se poate baza pe sacrificiul total al unuia, ci numai pe sacrificiul mutual. Este singura abordare matură şi sănătoasă a problemei, departe de a fi egocentristă, motiv

pentru care nu trebuie s ă existe nici un sentiment de vinovăție.

Dac ă punem în balanță cât oferă unul şi cât aşteaptă să primească celălalt, importantă este nu cantitatea, ci modul în care se apreciază şi se evaluează ceea ce se primeşte.

Unul dintre pacienții mei mi-a povestit o dată că are o căsnicie fericită, căci soția îi oferă tot ceea ce aşteaptă de la ea. M-a cam surprins această afirmație, deoarece avusesem întotdeauna impresia că el este privat de multe lucruri în căsnicia sa. Iar pentru multe cunoaştințe comune soția sa părea a fi mai degrabă o răsfățată. El mi-a explicat că tot ceea ce doreşte de la soția sa este ca ea să stea acasă şi să se ocupe de educația copiilor, să se îngrijească de casă şi să-i fie credincioasă. În schimbul acestora, el îi satisface orice dorință. Ea gestionează finanțele familiei, poate lipsi de acasă până seara târziu, îşi poate cumpăra îmbrăcăminte şi bijuterii oricând doreşte, mai mult, poate să-şi petreacă vacanța cu rudele sau prietenele sale. Soțul a obținut ceea ce a dorit şi este foarte mulțumit.

Desigur, pentru cei care se deosebesc mult unul de celălalt în probleme fundamentale, o conviețuire fericită va fi imposibilă. Nici nu s-ar putea altfel. Până la urmă, ne simțim bine cu persoane care, într-o măsură mai mare sau mai mică, sunt asemenea nouă, gândesc asemănător cu noi, au aceleaşi preferințe în privința petrecerii timpului liber, în gastronomie, în politică ş.a. De aceea, este extrem de important ca înainte de a te îndrăgosti să analizezi gradul de compatibiiitate dintre tine şi celălalt.

Exist ă două genuri fundamentale de nepotrivire: cel de origine nevrotică şi cel esențial. Vorbim de incompatibilitate nevrotică atunci când doi oameni, care altfel par făcuți unul pentru celălalt, din cauza unor dificultăți emoționale trecătoare nu se mai înțeleg. În asemenea cazuri, dacă sunt soluționate problemele emoționale, lucrurile

revin la normal. Cei mai mul ţi dintre pacienţii care vin la mine pentru sfaturi, fac parte din această categorie.

În cazul incompatibilităţii esenţiale, diferenţa dintre parteneri este atât de marcantă, încât o coexistenţă paşnică este aproape de neconceput. De exemplu, o persoană foarte religioasă va fi, probabil, extrem de nefericită alături de un ateu. O pacientă a mea era foarte îndrăgostită de un bărbat şi ar fi vrut să se căsătorească, dar el nu era creştin, iar ea nu putea concepe viaţa alături de el. Era o incompatibilitate esenţială şi i-am înţeles decizia.

Incompatibilitatea esenţială se poate manifesta şi în alte forme. Ea poate viza, de exemplu, modul de educare a copiilor — mai sever sau mai indulgent —.cheltuirea sau economisirea banilor, frecvenţa actului sexual — de două ori pe zi sau de două ori pe lună. Din cauza conceperii diferite a unor valori, aceste incompatibilităţi devin atât de importante încât generează în familie nu doar scene penibile, ci chiar profunde perturbări.

Faptul că doi oameni abordează într-un mod diferit aceleaşi probleme se explică, în principal, prin educaţia lor. Mediul familial are un rol mult mai important în determinarea comportamentului şi a modului de a gândi al unei persoane, decât suntem adesea tentaţi să credem. Mulţi dintre cei care au apelat la mine au avut greutăţi în căsniciile lor tocmai pentru că nu au luat în considerare mediul social şi cultural al partenerilor lor, atunci când s-au căsătorit. Este grăitor exemplul unei femei care a fost foarte neplăcut surprinsă să constate că soţul ei nu are nici un fel de ambiţii, stă ore în şir în fala televizorului, nu se ocupă aproape deloc de copii şi de problemele casei, în schimb se duce cu regularitate la pescuit sau la vânătoare cu prietenii. După ce am investigat condiţiile în care el a trăit, a rezultat că şi tatăl lui proceda la fel, iar mama sa tolera un asemenea comportament. Prin urmare, ea s-a căsătorit cu un bărbat care a crescut

într-o familie unde tatăl, după ce venea de la slujbă şi se odihnea, îşi separa viaţa socială de cea a soţiei. De ce s-ar fi comportat altfel soţul pacientei mele? Dacă ea s-ar fi interesat cât de puţin de mediul în care a crescut soţul ei, ar fi putut prevedea cu destulă exactitate cum se va comporta el ca soţ.

Iată de ce consider că sfatul meu ca cei logodiţi să-şi petreacă o bună bucată de timp în mijlocul familiei viitorului lor soţ sau a viitoarei soţii, este unul dintre cele mai importante. Vor avea astfel posibilitatea să observe cum se comportă cei din familia respectivă unul cu celălalt, care este părerea lor despre politică şi religie, în ce fel abordează problema banilor, dacă se ceartă sau, dimpotrivă, discută lucrurile cu calm ş.a. Nimeni nu trebuie să fie atât de naiv încât să presupună că viitorul soţ sau viitoarea soţie se va manifesta altfel decât erau obişnuiţi în familie. Oamenii se poartă aşa cum au fost educaţi. Desigur, pe parcurs ei se pot schimba. Dar aceasta implică un număr de ani. Putem fi siguri că preceptele filosofice privind stilul de viaţă, precum şi temperamentul, aduse de partener din propria familie se vor implanta pentru mulţi ani în viaţa comună a noilor căsătoriţi.

O altă cauză, mai puţin cunoscută a fricţiunilor care pot apărea în relaţiile de cuplu este tendinţa întru totul firească a oamenilor de a se schimba de-a lungul anilor. Persoana cu care ne-am căsătorit la vârsta de douăzeci de ani nu va mai fi aceeaşi la treizeci de ani. Tânărul care la vârsta de douăzeci de ani este pasionat de motocicletă şi de petrecerile cu prietenii şi pe care îl interesează mai mult distracţiile decât munca, la treizeci de ani îşi va dori o maşină comodă, iar prietenii îi va alege nu dintre partenerii de chefuri, ci din cercul intelectual sau de afaceri în care se mişcă şi va deveni, poate, atât de serios, încât dacă ar fi fost la fel la vârsta de douăzeci de ani îl găseam de neînţeles şi foarte plictisitor. Toate acestea sunt vala-

bile şi pentru femei. Femeile pasive, nedecise şi dependente de sprijinul soţilor lor, o dată cu trecerea anilor devin mai puţin temătoare, mai independente şi mai mature, ceea ce nu întotdeauna este privit cu ochi buni de către soţi.

Dup ă părerea mea, oamenii se schimbă la fiecare şapte-zece ani. Aceste cifre sunt, desigur, aproximative. Important este nu dacă ne schimbăm la cinci, şapte sau zece ani, ci faptul că suntem supuşi schimbării. Este unul dintre motivele pentru care oamenii divorţează chiar şi după mulţi ani de căsnicie. Aceasta înseamnă, pur şi simplu, că, de-a lungul anilor petrecuţi împreună, unul dintre parteneri sau amândoi au suferit schimbări şi ceea ce cu ani în urmă îl făcea pe unul sau pe celălalt fericit, nu mai are acum aceeaşi finalitate. Suntem, de fapt, fiinţe umane supuse schimbării. Nu trebuie să ne surprindă faptul că în decursul vieţii noastre dorinţele ni se modifică.

Ceva uluitor se întâmplă cu noi, oamenii, pe la vârsta de treizeci de ani, respectiv între douăzeci şi opt şi treizeci şi doi de ani. Este vârsta la care ne dăm seama, pentru prima dată, ce este viaţa. Aruncăm o privire înapoi, trecând în revistă anii scurşi, şi totul ne apare într-o lumină nouă. Suntem în măsură să ne apreciem comportamentul ca niciodată până atunci. De parcă am fi escaladat un munte sau am fi străbătut o pădure deasă şi, ajunşi într-un luminiş, am privi înapoi şi ne-am da seama, pentru prima dată, de unde am plecat. Pentru mulţi dintre noi aceasta înseamnă vârsta de treizeci de ani.

Pentru cele mai multe căsnicii, atingerea vârstei de treizeci de ani de către cei doi soţi marchează o perioadă foarte grea, atât din punct de vedere psihologic, cât şi al relaţiei lor practice. Când cineva atinge această vârstă, în el se petrec o serie de schimbări fireşti, care, însă, de multe ori nu-i convin partenerului, ba chiar pot să-i provoace mari suferinţe. Bărbaţii, de exemplu, devin

adesea mai egoi şti, dar şi mai deschişi şi, în general, mai maturi. Femeile manifestă, în mod frecvent, mai multă independenţă, devin mai puţin cooperante şi, în general, mai puţin temătoare. Unui bărbat nesigur pe el aceste transformări îi pot crea probleme serioase. Dacă, atingând această vârstă, el rămâne acelaşi, în timp ce soţia sa se schimbă, vor apărea dezechilibre pronunţate în maturizarea celor doi. Dacă femeia devine mult mai matură în această perioadă a vieţii sale decât bărbatul, ea va avea impresia că are ca soţ un copil.

O altă cauză a multor fricţiuni între cei doi parteneri rezultă din faptul că nici unul dintre ei nu a sesizat că menţinerea unei căsnicii continuă să fie una dintre cele mai dificile sarcini. Căsnicia cere multă dăruire, răbdare şi asumarea unei responsabilităţi pe termen lung, dar intensitatea lor adesea scade. O femeie tânără, căsătorită de doi ani, mi-a mărturisit că pentru ea căsnicia a devenit ceva înăbuşitor, inhibant şi dificil. Cu toate acestea, nu voia să divorţeze; ţinea mult la soţul ci. Eu cred că ea înţelegea perfect în ce situaţie se afla. Acei tineri cu ochi strălucitori şi romantici care cred că o căsnicie este o prelungită lună de miere sunt condamnaţi la o amară decepţie. Când nu-şi pot asigura cele necesare traiului zilnic sau unul se comportă urât cu celălalt, când el trebuie să lucreze din răsputeri ca să-şi întreţină familia, sau ea este nevoită să stea mereu acasă pentru îngrijirea copiilor, abia atunci îşi vor da seama ce este, de fapt, căsătoria şi cât de serioase obligaţii presupune ea.

A ş dori să rezulte cât se poate de clar din această carte că, după părerea mea, căsătoria este o instituţie excelentă şi minunată. Când ea reuşeşte, se dovedeşte a fi una dintre instituţiile ce oferă cele mai bune recompense omului şi îi îndemn să o încerce pe toţi aceia care doresc să fie fericiţi pe termen lung.

Un impediment serios al armoniei într-o căsnicie sau într-o relaţie de cuplu poate fi şi neluarea în seamă a

diferenţelor subtile, dar totuşi profunde, care există între bărbat şi femeie. Lăsând la o parte deosebirile fizice evidente, este de-a dreptul uimitor şi, totodată, puţin cam ciudat, cât de multe femei provenind din medii diferite solicită sfaturi în probleme similare. Această consecvenţă a punctelor de vedere m-a convins că anumite diferenţe între bărbat şi femeie sunt înnăscute şi coexistă cu acele diferenţe care se datoresc educării separate a băieţilor şi a fetelor.

Când un băiat devine bărbat, el separă cu uşurinţă dragostea de sex. El poate să se certe la un moment dat cu soţia sau cu prietena, şi în momentul următor să vrea să o ducă în pat. Pe scurt, el poate să facă dragoste cu o femeie fără să fie preocupat în mod deosebit de personalitatea ei. Bărbaţii se plâng, în general, că nu primesc suficient sex de la soţiile lor sau că femeile sunt prea posesive. Bărbaţii consideră că îşi demonstrează iubirea faţă de soţie prin faptul că muncesc din greu pentru întreţinerea familiei, nu beau, vin acasă la timp şi sunt fideli. Ei nu văd de ce ar mai trebui să spună şi "te iubesc". Se pot compara cuvintele cu faptele?

Femeile vorbesc mai mult despre nevoia lor de afecţiune şi de iubire, şi nici nu pomenesc de sex, ceea ce nu denotă că lor nu le place sexul, ci faptul că, în concepţia lor, iubirea şi afecţiunea implică şi sexul. Se pare că pentru ele cele două aspecte — iubirea şi sexul — sunt inseparabile. De aceea, este extrem de dificil pentru femei să se angajeze în relaţii sexuale fără a simţi o puternică atracţie faţă de partener. Pentru cele mai multe dintre ele relaţiile sexuale ocazionale nu au nici un sens.

O altă caracteristică a femeilor este că le place să vorbească despre ceea ce simt şi vor să ştie ce simte partenerul lor. Această comunicare reciprocă este un lucru absolut necesar pentru satisfacerea lor sexuală. A nu şti cu cine a făcut dragoste echivalează pentru o femeie cu prostituţia. Dacă nu ştie ce se petrece în inima

partenerului, nici nu-l mai vrea ca partener. Sentimentele profunde şi conversaţia asupra acestora sunt mai importante pentru ea decât o strângere de mână, cumpărarea unei rochii sau o călătorie. Un bărbat în faţa căruia nu-şi poate dezvălui sufletul nu o va interesa ca bărbat. Aceasta este realitatea psihologiei feminine, pe care mulţi bărbaţi nu o înţeleg, nu o apreciază şi de multe ori nici nu o agreează.

Femeile simt nevoia să se exprime. Ele savurează clipele în care îşi dezvăluie sentimentele şi intimităţile, şi vor să ştie cât mai exact care sunt sentimentele celui cu care întreţin o relaţie sentimentală. Bărbaţii, în schimb, nu simt nevoia să afle ce se petrece în sufletul soţiilor lor sau al prietenelor lor. Iar atunci când au necazuri, nu prea vor să le împărtăşească şi partenerelor, mai degrabă simt nevoia să le rezolve singuri. Femeile, când nu-şi pot împărtăşi cuiva problemele, spun adesea: "Simt că înnebunesc!". Contează, desigur, cui i se destăinuie. Trebuie să fie o persoană pe care ele o respectă, cu un suflet sensibil şi înţelegător. Un bărbat, de cele mai multe ori, nu este preocupat de astfel de lucruri, şi se simte mult mai bine dacă este în stare să-şi rezolve singur problemele.

Fenomenul pe care eu îl numesc "plonjare" în căsnicie este o nouă ilustrare a incapacităţii de rezolvare a dificultăţilor care apar într-o căsnicie. Acest fenomen intervine atunci când un bărbat tânăr sau o femeie tânără, datorită unei căsnicii prea timpurii, rămân în afara multor plăceri şi distracţii de care s-ar fi putut bucura dacă s-ar fi căsătorit mai târziu. Pe la vârsta de treizeci, poate în jurul vârstei de patruzeci de ani ajung la un punct în care fie el, fie ea, ar vrea să fie din nou liberi, doresc un alt partener sau simt dorinţa adolescentină de a se urca pe motocicletă şi de a goni pe şosele din simplul motiv că nu au făcut aşa ceva înainte.

Dac ă un bărbat se simte frustrat pentru că s-a căsătorit prea devreme şi niciodată nu şi-a făcut de cap, fie că va

învăța să accepte acest lucru şi va conviețui şi cu el în armonie, fie îşi va pune în mare pericol căsnicia.

Evoluția ulterioară a unei căsnicii sau relații de cuplu poate fi influențată considerabil şi de cuvintele pe care partenerii şi le adresează unul altuia în cursul unor certuri aprinse sau când sunt foarte mânioşi. Recomand tuturor celor căsătoriți să-şi țină gura atunci când sunt furioşi. Dacă nu ştim cum să ne controlăm la mânie, va trebui să învățăm. Decât să-l jignim pe celălalt, mai bine să nu scoatem nici o vorbă când se întrevede o ceartă. Cuvintele jignitoare le vom regreta mai târziu când vom constata cât de mult pierdem din cauza acestui lucru. Şi va veni un moment când nu va mai exista nici un fel de sentiment. Şi într-o bună zi unul va spune: "Dacă aşa stau lucrurile, e mai bine să plec. Să divorțăm. Până la urmă, m-ai convins că totul a fost o greşeală."

În căsnicii pot apărea probleme şi din pricina altor două cauze. Prima este consecința unei convingeri iraționale: căsătorindu-se, oamenii pretind că "aparțin" unul altuia. Ei trăiesc cu ideea că prin căsătorie celălalt devine proprietatea lor. Când afirmă: "Eşti al meu", nu folosesc neapărat un limbaj poetic sau romantic. Mai degrabă, unul juridic. Iar înțelesul este următorul: "Eşti al meu, faci ceea ce îți spun eu, te duci doar acolo unde te las eu, vorbeşti numai cu cei cu care îți dau eu voie" etc., etc.

Au o căsnicie mult mai bună cei care nu iau în serios această idee de proprietate; cei care ştiu şi acceptă că mariajul este o înțelegere între două părți, adesea o înțelegere *temporară,* care îşi păstrează valabilitatea atât timp cât căsnicia funcționează în mod corespunzător pentru ambele părți; cei care sunt pe deplin conştienți că oricare dintre părți are dreptul să abandoneze relația dacă nu o mai consideră satisfăcătoare şi că e chiar bine să procedeze astfel.

Din nefericire, oamenii nesiguri, cei care au complexe de inferioritate şi cei cu sensibilitate excesivă cred adesea

că soţul sau soţia este proprietatea lor. Ei nu acceptă dreptul celuilalt de a pune capăt unei relaţii, crezând că verigheta este, totodată, şi inelul de care este prinsă cheia penitenciarului celuilalt. Asemenea oameni sunt de-a dreptul periculoşi; şi adesea pătrunşi de gelozie, răutăcioşi şi furioşi, în sensul clinic al acestui termen.

În fine, o altă cauză posibilă a unor fricţiuni ce pot apărea într-o căsnicie, şi despre care aş dori să vorbesc în cele ce urmează, este *nevoia de a fi iubit.* Oamenii rămân surprinşi şi se uită uluiţi la mine când le spun că şi fără iubire se poate trăi. De parcă aş comite o blasfemie. Iubirea este una din relicvele noastre sfinte. Cel care nu consideră iubirea drept scopul suprem al sufletului este privit ca o brută. Iar cel care nu face din ea un al doilea Dumnezeu este considerat un robot fără suflet. Se pretinde că fiecare dintre noi trebuie să iubească, pentru că fără iubire viaţa este groaznică şi insuportabilă. Respingerea este considerată cea mai mare insultă şi cel mai mare pericol care se poate abate asupra unui om. Numai iubirea şi aprobarea altora pot constitui măsura valorii noastre proprii. Atât de mare să fie importanţa iubirii?

Eu unul sunt de altă părere. În afară de copii, fiinţe neajutorate, nu văd de ce ar trebui să considerăm, în mod tradiţional, dragostea ca ceva indispensabil şi să credem că viaţa ar fi un adevărat infern dacă nu ne-ar iubi cineva, profund şi permanent.

Avem de-a face aici, mai degrab ă, cu o *nevoie nevrotică* decât cu o *dorinţă* practică de dragoste, şi ea a cauzat celor care au pretins iubire reciprocă mai multă durere decât orice altceva.

De ce trebuie s ă fim iubiţi? Oare suntem mai merituoşi pentru că suntem iubiţi? Sau vom deveni mai merituoşi dacă vom fi iubiţi? Să ne judece alţii în virtutea iubirii lor, şi să ne spună dacă suntem sau nu valoroşi? Ceva nu e în regulă, dacă oameni care nu ştiu prea multe despre

noi trebuie s ă ne spună cât valorăm. De ce ar şti altcineva mai bine decât noi înşine, dacă suntem acceptabili sau nu?

S ă analizăm aceste lucruri în mod temeinic. Să ne întrebăm mereu şi mereu dacă iubirea altora ne este într-adevăr *indispensabilă* sau doar o *dorim* foarte mult? Fără iubire ne simţim prost, demni de milă şi trişti? Da, desigur. Dar această situaţie înseamnă şi ceva groaznic, teribil şi tragic pentru noi, un adevărat sfârşit al lumii? Cel care crede că aşa stau lucrurile, să le dovedească!

N-aş vrea ca această ultimă frază să inducă în eroare. Nu sunt împotriva sentimentelor profunde pe care le pot avea oamenii unul faţă de celălalt. Dimpotrivă, le consider, fără echivoc, minunate şi recomand tuturor să dezvolte relaţii strânse cu cei care sunt importanţi pentru ei. Viaţa este mult mai frumoasă dacă suntem importanţi pentru cei care sunt importanţi pentru noi. Dar nu pot accepta ideea că cineva anume *trebuie* să iubească permanent pe cineva anume.

Dacă ne însuşim acest punct de vedere, nu va trebui să ne fie frică niciodată de ceea ce se tem cel mai mult oamenii: de a fi respinşi. A fi respins înseamnă pentru majoritatea oamenilor un pumnal în inimă. Dacă suntem respinşi de persoana iubită, mulţi dintre noi se vor considera lipsiţi de orice valoare. Altfel, cred ei, nu ar fi fost respinşi.

Dar respingerea, în sine, nu este dureroasă, în afară de cazul când *noi o facem să fie dureroasă.* Dacă ajungi să te consideri un nimeni, pentru că ai fost respins de persoana iubită, atunci nu vei avea niciodată propria ta personalitate. Dacă o femeie crede că totul s-a sfârşit pentru că soţul ei se interesează de altcineva, aceasta înseamnă că niciodată n-a avut o prea mare încredere în sine. Când cineva simte că a venit sfârşitul lumii numai pentru că persoana iubită nu mai stă de vorbă cu el, dispune evident de foarte puţine resurse de supravieţuire.

Cu alte cuvinte, reacţionând în felul acesta la o respingere, evidenţiem, de fapt, propria noastră incapacitate şi inferioritate. Am fost învăţaţi să credem în fantome. Şi în fiinţe supranaturale, în strigoi, vrăjitoare, şi în iepuraşul de Paşte. Cam aceeaşi valoare are şi atitudinea unui adult sănătos şi inteligent atunci când afirmă că nu poate trăi fără iubirea unei alte persoane. Aş dori să-l întreb pe cel ce gândeşte astfel, câte relaţii s-au destrămat până acum în viaţa lui? Şi de fiecare dată a supravieţuit, iar după un timp şi-a găsit o altă legătură. În ciuda experienţei repetate, acum îşi spune aceeaşi minciună: "Ce groaznic este că am fost respins, voi muri din această cauză, nu valorez nimic", etc., etc.

Destul cu asemenea văicăreli! E timpul să ne maturizăm! Să tragem concluziile necesare din frământările prin care am trecut şi să considerăm respingerea ca o frustrare oarecare. Să înţelegem că suntem capabili să ne vindecăm aceste răni. Să avem încredere în capacitatea noastră de a găsi un nou anturaj, o nouă slujbă, o nouă familie, de a şti să dirijăm cu succes procesul nostru de maturizare. Nu mai suntem copii. Suntem adulţi. Suntem puternici. Dispunem de capacitatea necesară. Şi suntem dezirabili pentru mulţi oameni, chiar dacă nu şi pentru partenerul nostru actual. Viaţa merge înainte şi noi ţinem pasul cu ea.

Soluţia

În capitolele următoare vom prezenta trei moduri de abordare a problemelor legate de reuşita în a iubi şi a fi iubit. Primele două provin din lucrările psihologilor Charles şi Clifford Madsen; al treilea provine din tradiţia religioasă.

Preceptele propuse de cei doi autori pentru a fi însuşite de copii sunt foarte simple: 1. cei care fac lucruri

bune, vor avea parte şi ei tot de lucruri bune; 2. cei care fac lucruri rele, vor avea parte şi ei tot de lucruri rele. Autorii menționează însă că aceste două principii simple sunt adesea contrazise de viață şi îi învață pe copii că se pot aştepta şi la cu totul alte consecințe. Acestea sunt: *a)* copiii fac lucruri rele şi, totuşi, uneori au parte de lucruri bune; *b)* fac lucruri bune, şi au parte, totuşi, de lucruri rele; *c)* indiferent cum se comportă copilul, i se întâmplă, totuşi, lucruri rele; *d)* indiferent ce face copilul, are parte de lucruri bune.

S ă ne întoarcem la primele două precepte ale autorilor, pe care le consider întru totul acceptabile, deşi incomplete în privința a ceea ce se întâmplă între doi oameni. Prin adăugirea unei trepte de mijloc, aş formula trei reguli de bază ale cooperării, respectului şi iubirii.

Regula 1. Dacă oamenii sunt buni cu noi, să fim şi noi buni cu ei.

Regula 2. Dacă oamenii sunt răi cu noi, noi să continuăm să fim buni cu ei, să le întoarcem şi obrazul celălalt, să le venim în întâmpinare, să-i iubim şi pe cei care sunt împotriva noastră, *dar numai pentru o perioadă rezonabilă de timp.*

Regula 3. Dacă oamenii sunt răi cu noi, iar *regula a doua nu este productivă,* să fim şi noi aproximativ la fel de răi cu ei, dar fără a fi supărați pe ei.

Frumusețea acestei concepții constă în faptul că se bazează pe o înțelegere ştiințifică şi este foarte simplă. Nu aş dori însă să induc în eroare. Faptul că este foarte simplă nu înseamnă că şi transpunerea ei în viață este uşoară. Ne vom da seama cât de dificilă este realizarea cooperării, respectului şi iubirii între oameni, chiar şi prin folosirea uneia dintre aceste metode. Dar, prin aplicarea lor lumea va deveni mai puțin încâlcită şi, în locul a

tot felul de complexe, va fi mai uşor să ne concentrăm asupra scopului propus. Dacă ştim în ce direcţie ne îndreptăm şi de ce, şi avem o concepţie de bază pe care vrem să o realizăm, sunt întrunite toate elementele pentru a şti întotdeauna cum să reacţionăm la comportamentul celorlalţi.

Înainte, însă, de a intra în aceste analize, consider că este foarte important să clarificăm ce este în fond iubirea şi în ce fel şi de ce funcţionează o căsnicie sau o relaţie de dragoste.

II

Să vorbim deschis despre iubire şi căsătorie

Teoria reciprocităţii în iubire

Iubirea este acel sentiment puternic pe care îl nutrim faţă de persoane, animale sau lucruri care ne-au satisfăcut, ne satisfac sau ne vor satisface cele mai profunde dorinţe şi nevoi. Fraza nu sună prea original, dar vă pot garanta că dacă o analizăm mai îndeaproape, vom găsi în ea o sumedenie de lucruri care nu sunt uşor de acceptat.

De exemplu, potrivit acestei definiţii, noi iubim nu oamenii, ci ceea ce ei, sau animalele, sau lucrurile ne oferă. Dacă persoana pe care o iubim nu ne satisface în privinţa celor mai importante dorinţe, atunci, sunt convins, vom înceta pur şi simplu să o mai iubim. Dacă nu rezultă satisfacţii, foloase sau plăceri din acea relaţie, iubirea se stinge. Dar şi contrariul este adevărat. Dacă cineva ne satisface tot mai mult dorinţele şi nevoile, vom fi tentaţi să-l şi iubim. Dar să nu uităm, nu pe individ îl iubim, ci *ceea ce face el pentru noi.* Dacă vom înţelege şi vom accepta acest fapt simplu, atunci vom reuşi mult mai uşor să fim iubiţi de către alţii. E bine să privim în mod realist aceste lucruri, altfel am putea da greş. Dacă acceptăm realitatea şi înţelegem care este sensul adevărat

al iubirii, nimic nu va trebui să mai facem împotriva voinței noastre, pentru ca alții să ne iubească.

Dacă, de exemplu, partenerul doreşte să acordăm mai multă atenție vestimentației şi îngrijirii trupului, cu cât ne vom ocupa mai mult de aceste lucruri, cu atât mai mult ne va iubi. Dacă este important pentru el să manifestăm mai multă afecțiune, va trebui, evident, să-i satisfacem această nevoie; să ne apropiem mai des de el, să-i luăm mâna, să ne aşezăm alături, să-l îmbrățişăm spontan, şi el ne va iubi mai mult.

Dar fizicul, averea, câştigul şi stilul de viață? Iubim, oare, pe cineva pentru că este bogat, dansează bine sau este cinstit? Totul depinde de scara de valori a persoanei care trebuie să decidă. Cel care pune preț pe anumite calități se va îndrăgosti, desigur, de cineva care are acele calități. Pot avea şi alții însuşiri extraordinare şi totuşi să nu prezinte interes pentru cel în cauză, din simplul motiv că, pentru el, calitățile importante sunt altele. În acest sens, dacă pentru cineva siguranța materială prezintă importanță, sau dacă visul pe care ar dori să şi-l realizeze este o viață luxoasă, atunci se va îndrăgosti, probabil, de un om bogat.

S-ar putea obiecta că aceasta nu este dragoste, ci lăcomie de bani. Cu alte cuvinte, iubirea se îndreaptă nu către o persoană, ci către banii ei. Cei care gândesc astfel, nu au înțeles teza mea inițială. Nimeni nu iubeşte necondiționat pe cineva, contează întotdeauna ce face cel în cauză pentru noi. Cel pentru care banii prezintă importanță, iubeşte nu numai persoana, ci şi banii acesteia, respectiv faptul că este dispus să împartă aceşti bani cu el. Aşa încât, printre rațiunile care motivează dragostea pentru cineva, banii nu au mai puțină legitimitate decât au înfățişarea, prezența plăcută, performanța sexuală sau orice alt element de comportament care prezintă importanță pentru cel în cauză.

Dar ce se va întâmpla dacă siguranța financiară se va diminua? Greutățile materiale pot distruge, oare, dragostea într-o familie? Mai mult ca sigur. Sentimentul de dragoste poate scădea o dată cu sumele din contul bancar. Şi de la această regulă nu fac excepție nici celelalte dorințe. Cu cât sunt mai deplin satisfăcute, cu atât mai mult creşte şi dragostea. Şi invers, dacă scade satisfacerea lor, scade şi sentimentul de dragoste. Dacă o femeie doreşte un soț puternic, hotărât, în măsură să o apere de familia lui şi constată că el nu corespunde acestor aşteptări, garantez că sentimentele ei față de el se vor diminua direct proporțional cu dezamăgirea suferită. La fel, când un bărbat apreciază o femeie pentru talia ei, iar soția sa pe zi ce trece se face tot mai durdulie, vă asigur că fiecare kilogram depus va influența negativ dragostea lui față de ea.

Ştiu că nu pare prea romantic, dar aceasta este realitatea. Ne place sau nu, aşa suntem noi, oamenii. Desigur, se poate obiecta că nu întotdeauna iubim pe cineva numai pentru că se poartă frumos cu noi. Cu siguranță, se vor găsi exemple şi pentru situații când iubim pe cineva fără a ne aştepta la vreo compensație. Dar eu vorbesc despre *iubirea intimă,* nu despre *iubirea aproapelui.* Iubirea intimă este aceea pe care o nutrim față de partener, părinți, copii, rude şi prieteni apropiați. Ei sunt oamenii alături de care trăim zi de zi şi pentru care suntem dispuşi să facem uriaşe sacrificii. Atunci când mă refer la teoria mea asupra iubirii, înțeleg acel proces normal, reciproc, care are loc întotdeauna între *oameni având raporturi intime.*

Iubirea aproapelui sau iubirea de oameni este un foarte nobil sentiment uman, care nu cere în schimb un sentiment similar. Poate eşti una dintre acele persoane generoase, care trimit colete pentru ajutorarea familiilor nevoiaşe din țările devastate de războaie. Poate dai bani la vreo organizație şi nădăjduieşti că, prin aceasta, faci

fericit pe cineva aflat la mii de kilometri depărtare. Desigur, nu te interesează cine este acea persoană, nu te aştepţi la mulţumiri din partea ei printr-o scrisoare, un telefon sau pe alte căi. Ai făcut un bine şi te simţi fericit că eşti suficient de bogat ca să dai şi altora din ceea ce ai. Răsplata e sentimentul că ai contribuit la diminuarea suferinţelor cuiva. Aceasta este iubirea non-intimă, iubirea faţă de o altă fiinţă umană. Ea nu presupune că, în schimbul ei, aştepţi "ceva". Într-un sens, este un sentiment mai nobil decât iubirea intimă, care mai devreme sau mai târziu are nevoie de răsplată. Cu toate acestea, iubirea faţă de aproapele nu este completă. Ea funcţionează astfel pentru că facem sacrificii doar temporar pentru oameni pe care, poate, nici nu-i cunoaştem. De aceea, nu contează dacă gestul nostru va fi sau nu răsplătit. Dar dacă aceste sacrificii ar trebui făcute în mod curent sau chiar zilnic, fii sigur că nu ne-am mai gândi la ei ca la nişte oameni aflaţi la mare distanţă care au nevoie de ajutorul nostru, ci ca la nişte oameni importanţi în viaţa noastră, de la care ne-am aştepta la un fel de răsplată. Aceasta este una dintre diferenţele esenţiale între iubirea intimă şi cea faţă de aproapele. Prima implică un contact permanent cu oamenii consideraţi dragi nouă, pe când a doua nu necesită practic nici un fel de contact. Prima reclamă frecvente sacrificii din partea celor ce se iubesc, în timp ce a doua cere, din când în când, câte un sacrificiu moderat De aceea, punctul meu de vedere este că, de fiecare dată când apare o relaţie intimă în viaţa noastră, trebuie să oferim partenerului atât cât ne este confortabil, şi atât timp cât simţim că în schimb şi partenerul ne satisface în măsura dorită.

Dar ce se va întâmpla cu părinţii noştri care au îmbătrânit, trăiesc retraşi, poate sunt senili şi nu pot răspunde la eforturile şi sacrificiile pe care le facem pentru ei? Să ne reamintim de definiţia dată de mine iubirii: am spus că este un sentiment pe care îl nutrim faţă de persoanele care

ne-au satisf ăcut (în trecut), ne satisfac (în prezent) sau ne vor satisface (în viitor) cele mai profunde dorinţe şi nevoi. Când ne aducem aminte de eforturile excepţionale pe care părinţii noştri le-au făcut pentru noi, dar pe care, din cauza vârstei, nu le mai pot face, atunci îi răsplătim pentru ceea ce ne-au dat când eram mai tineri. Această răsplată li se cuvine încă, deoarece îi iubim atât de mult pentru numeroasele eforturi făcute pentru noi în trecut.

Dar cum stau lucrurile cu copiii noştri? Ce poate face un copil pentru noi ca să-l iubim? Fără doar şi poate copilul primeşte mult mai mult de la părinţi, decât părinţii de la copil. Dacă este adevărat că iubirea se bazează pe reciprocitate, cum putem explica marea dragoste a părinţilor faţă de copiii lor?

Răsplata provenită de la copii este multiplă: înainte de toate, ei fac enorm de multe lucruri pe placul nostru şi ne satisfac cele mai profunde dorinţe şi nevoi, prin *a)* demonstrarea faptului că am devenit părinţi; *b)* perpetuarea neamului nostru; *c)* perpetuarea numelui de familie; *d)* de cele mai multe ori sunt mici fiinţe încântătoare, drăgălaşe, care reprezintă o mare bucurie în viaţa noastră, în ciuda unor dificultăţi periodice.

Implicaţiile teoriei reciprocităţii În dragoste

Dacă cele afirmate de mine până acum le consideraţi inteligibile, să trecem la examinarea altor concluzii. Acceptând premisele teoriei mele, vom ajunge la câteva constatări neaşteptate. Vă previn de la bun început că, deşi teoria mea pare a fi anodină, consecinţele logice care decurg din ea sunt surprinzătoare.

În primul rând, teoria face lumină în astfel de probleme controversate cum ar fi aceea dacă se justifică sau nu folosirea termenului de "dragoste de licean"; dacă "dragostea nebună" este tot dragoste sau este cu totul

altceva; dac ă dragostea "la prima vedere" are vreo bază reală sau nu.

Expresia "dragoste de licean" este utilizată, în general, atunci când este vorba de sentimentele mai puternice ale unui copil faţă de un alt copil sau, eventual, faţă de un adult. Însuşi cuvântul "licean" sugerează că nu este o dragoste prea serioasă; că este frumoasă, dar nu de durată şi nu profundă, că are o bază şubredă. Părerea generală este că o astfel de dragoste nu este o dragoste "adevărată".

Mă disociez complet de această părere. "Dragostea de licean" este un sentiment foarte puternic, care apare în urma unor speranţe puse într-o altă persoană, respectiv a unor experienţe avute cu o altă persoană. "Dragostea de licean" poate fi teribil de profundă şi de sinceră, iar în caz de ruptură poate cauza dureri tot atât de mari ca şi o dragoste adultă. Într-o asemenea situaţie, în cel mai rău caz s-ar putea spune că respectivul este nebunatic, visător şi orb. Dar în nici un caz nu se poate afirma că ceea ce simte el nu este dragoste.

Despre "dragostea nebună" se vorbeşte atunci când doi adulţi se îndrăgostesc unul de celălalt în fugă, fără o cunoaştere reciprocă temeinică. Eu cred că le facem un prost serviciu acestor oameni dacă nu luăm în serios sentimentele lor şi nu recunoaştem că ceea ce ei simt este o dragoste foarte puternică. Se prea poate ca un cuplu care trăieşte fericit împreună de cincizeci de ani să se iubească exact din acelaşi motiv din care doi oameni se pot îndrăgosti fulgerător, orbiţi fiind de pasiune. Pentru cei care sunt la începutul unei relaţii pătimaşe, sentimentul de dragoste are aceeaşi motivaţie ca pentru noi toţi, adică ei sunt convinşi că persoana cealaltă le va satisface cele mai profunde dorinţe şi nevoi. Faptul că se pot înşela este doar regretabil. Dar aceasta nu schimbă sentimentul lor că pot începe împreună o viaţă nouă, minunată.

Presupun că fiecare dintre noi cunoaşte cazuri când oameni în toată firea s-au îndrăgostit subit de persoane la care nimeni nu se aştepta. Dacă un bărbat de patruzeci de ani vrea să fugă cu o femeie tânără cu mai mulţi copii, cu toate că nu are nici o dificultate nici cu soţia, nici cu familia sa, va fi acuzat de mulţi că este orbit de dragoste. Dacă prin orbire înţelegem că cineva supraevaluează o relaţie plăcută şi nu vede pădurea din cauza copacilor, atunci sunt de acord că respectivul suferă într-adevăr de orbire. Totuşi, nu ne este permis să punem la îndoială că ceea ce simte pentru această femeie este o dragoste adevărată. Dacă vom eticheta drept oarbe şi nebune relaţiile de dragoste ale tuturor oamenilor de vârstă mijlocie, numai pentru că nu au la bază raţiunea, atunci tot atât de bine se poate considera că 95 la sută din căsnicii sunt urmarea unei orbiri, căci cele mai multe au fost contractate în tinereţe, când controlul raţional este mult diminuat.

"Dragostea la prima vedere" este un caz special al "dragostei nebune". Un om poate fi cuprins de acest sentiment fără să cunoască măcar obiectul pasiunii sale. Dacă se îndrăgosteşte de o persoană pe care o observă în partea opusă a unei camere aglomerate, poate fi considerat pe drept cuvânt un campion mondial al asumării de riscuri: el presupune, fără nici o bază reală, că persoana din partea opusă a camerei îl poate face fericit. Probabil are mişcări plăcute, un zâmbet atrăgător, veşminte elegante, arată bine şi, datorită tuturor acestor considerente, care de altfel nu sunt semnificative, omul nostru îşi prezice cam ce va putea face pentru el acea persoană.

Dragostea "la prima vedere" este un sentiment tot atât de sincer şi adevărat ca şi "dragostea de licean" sau "dragostea nebună", pornind tot de la speranţa că persoana cealaltă ne va satisface dorinţele şi nevoile. Uneori aceste presimţiri se adeveresc de minune. Alteori eşecul este total. Presupun că acest ultim caz este mai frecvent

În virtutea teoriei reciprocităţii în dragoste putem pretinde, cu deplin temei, de la partenerul nostru chiar să se schimbe într-un fel sau altul, pentru a ne satisface cele mai intime dorinţe şi nevoi. Se prea poate ca cel cu care te-ai căsătorit în urmă cu cinci ani să fi avut, la vremea respectivă, nişte obiceiuri care ţi-au plăcut, dar nu ai nici un motiv să te jenezi pentru faptul că acele obiceiuri azi nu-ţi mai sunt pe plac şi ai dori să fie schimbate. A considera că nu putem pretinde de la partenerul nostru să se schimbe este o pură aberaţie. Dacă un anumit comportament nu ne place, de ce să-l acceptăm? Oare suntem chiar atât de proşti ca să acceptăm fără să crâcnim orice situaţie, oricât de detestabilă ar fi ea pentru noi? Când ni se adresează întrebarea arhicunoscută: "De ce nu mă accepţi aşa cum sunt?" răspunsul cel mai potrivit va fi: "Pentru că aşa nu te pot iubi. Comportamentul tău mă face nefericit(ă). Cu ani în urmă nu m-a deranjat, dar m-am schimbat şi nu mai vreau să tolerez un asemenea comportament".

Şi de ce nu ne-am schimba? În primul capitol am încercat să demonstrez că noi toţi suntem supuşi schimbării, că zi de zi, an de an, devenim alţii decât am fost înainte. Dacă cineva crede că lumea stă pe loc şi oamenii rămân întotdeauna aceiaşi, greşeşte profund. A ne aştepta la lucruri noi de la parteneri este tot atât de firesc ca şi atracţia femeilor pentru bijuterii sau apetitul bărbaţilor pentru friptură şi cartofi prăjiţi. Pentru mine, toate acestea reprezintă un fapt evident şi de aceea mă mir când unii pacienţi se scuză că pretind anumite lucruri de la partenerii lor.

Dac ă se admite definiţia dată de mine iubirii, atunci poate fi acceptată cu uşurinţă şi teza că iubirea trebuie meritată. Fac excepţie de la această regulă doar copiii, bătrânii neajutoraţi şi animalele. În toate celelalte cazuri, sentimentul numit iubire apare numai *după* ce ni s-au provocat anumite bucurii. Sentimentul este trezit în noi

nu în mod direct de către cealaltă persoană, ci doar atunci când avem dovezi că prezentăm o importanță deosebită pentru ea. Numai după aceea îngăduim ca modul ei de comportare să aibă un efect pozitiv asupra noastră.

De aceea este greşit să *cerem* cuiva să ne iubească. Ceea ce noi cerem de fapt este un anumit comportament care ne produce o mare plăcere şi pentru care îl iubim pe celălalt. Omul *nu primeşte* iubirea, ci *o creează pentru sine după* ce îi sunt satisfăcute cele mai profunde dorințe şi nevoi. Ceea ce noi primim sunt fapte, iar ceea ce simțim în urma acestora sunt sentimentele. Cel căruia îi producem plăcere prin satisfacerea dorințelor şi nevoilor îşi creează singur sentimentul de iubire față de noi.

Din teoria reciprocității rezultă şi un alt aspect, acela că dragostea are diferite semnificații pentru diferiți oameni. După cum unul şi acelaşi lucru poate produce unui om plăcere, iar altuia neplăcere, tot astfel şi un act de iubire poate fi perceput în mod diferit. Dacă vrem ca cineva să ne iubească este extrem de important să aflăm ce anume îl face pe celălalt fericit. Să nu ne oprim niciodată la ceea ce considerăm *noi* că produce fericire, ci să luăm în condiderare părerea celeilalte persoane despre această problemă. Un exemplu tipic al confundării dorinței noastre cu aşteptările celuilalt îl constituie oferirea de flori ca expresie a unor sentimente. Adesea bărbații sunt categoric împotriva obiceiului de a oferi flori femeilor pentru a le arăta dragostea. Fiind şi eu bărbat, îi înțeleg perfect, căci ei gândesc rațional, corect şi practic. Este evident ridicol ca pentru cineva florile să reprezinte dovada dragostei celuilalt. Florile se ofilesc în câteva zile, costă mult, iar procurarea lor nu necesită prea mult efort, deşi se dau bani pentru ele. Dacă un bărbat este fidel soției sale, munceşte din greu pentru susținerea familiei şi acordă femeii aceleaşi drepturi ca şi sieşi, dovedeşte de o sută de ori mai multă afecțiune şi dragoste,

decât ar putea proba un buchet de trandafiri. Aşa gândesc bărbaţii.

Dar noi nu discutăm acum despre motivele pentru care bărbatul îşi iubeşte femeia, ci dorim să aflăm ce o face pe femeie să iubească un bărbat. Or, dacă femeia vrea trandafiri, să i se ofere trandafiri! Poate că este o prostie din partea ei. Poate e copilăroasă sau romantică, poate nu are simţ practic sau a citit prea multe romane de dragoste. E totuna. Dacă pentru ea florile reprezintă dovada dragostei, atunci cel mai bun lucru pe care îl poţi face este să-i oferi flori.

Este cât se poate de evident şi, din cele spuse până acum, rezultă logic că, în cazul adulţilor, dragostea trebuie meritată. Fără condiţii ne iubim, probabil, câinele sau papagalul, dar aceasta nu se referă şi la oameni, de la care aşteptăm să ne satisfacă unele dorinţe şi nevoi. Nu este desigur o descoperire prea măgulitoare pentru natura umană.

Ideea că dragostea unei alte persoane trebuie meritată este în general cunoscută de către oamenii maturi. Fără să li se spună, ei sunt conştienţi de faptul că în relaţiile interpersonale nu doar se primeşte, ci se şi dă, pentru că altfel relaţia nu funcţionează. Dacă eşti însă un om răsfăţat sau imatur, nici nu-ţi va trece prin cap că datorezi ceva celor care fac anumite eforturi pentru tine. Să nu crezi că ai dreptul că pretinzi iubire, dreptate, loc de muncă, securitate sau altele. Dacă le primeşti pe toate, este desigur foarte bine, dar nu o să fii tot timpul atât de norocos. Persoanelor imature le este totalmente străină ideea că, într-un fel sau altul, ar trebui răsplătite eforturile pe care partenerii lor le fac pentru ele. Această observaţie ne va ajuta să stabilim repede cât de matur este partenerul nostru. Dacă el va face o grimasă de fiecare dală când îi ceri o favoare, în timp ce tu te-ai zbătut să-i satisfaci dorinţele, va fi limpede că ai de-a face cu un copil. Oamenii care: *a)* cred că totul trebuie să decurgă aşa cum îşi închi-

puie ei, şi *b)* se supără, se amărăsc sau se înfurie dacă lucrurile iau o altă turnură — se dovedesc imaturi.

Aud frecvent de la pacienții mei: "Nu suport ca partenerul meu să se folosească de mine", sau "Am un sentiment de vinovăție la gândul că mă folosesc de partenerul meu" — unii sunt furioşi, alții îşi fac reproşuri, într-o relație de dragoste, ideea că ne folosim unul de celălalt ni se pare atât de inacceptabilă şi de nedemnă, încât fie îi negăm existența în mod automat, fie ne grăbim să renunțăm la actul sau la gestul despre care credem că poate fi interpretat astfel. Dar, oare, nu tocmai aşa ceva are loc între doi oameni care se iubesc? Este firesc să ne folosim unul de celălalt. Dacă eu însumi nu-mi pot satisface dorințele şi nevoile, mă voi strădui, evident, să stabilesc o relație cu o altă ființă umană, care îmi va putea satisface aceste nevoi şi dorințe. Mă folosesc, deci, de deprinderile, interesele, talentele, resursele financiare, aspectul fizic al acelei persoane, sau de orice altceva care mă poate face fericit. Şi la fel se întâmplă şi pe alt plan. Eşti folosit pentru că poți oferi unei persoane anumite avantaje care o pot face mai fericită. Sunt puține relațiile care nu se bazează pe reciprocitate. La fel procedează şi partenerul. Excepție face poate o relație în care unul dintre parteneri oferă permanent ceva celuilalt, fără să primească şi el ceva în schimb. Când ajuți pe cineva, care n-are cum să te răsplătească sau să-ți facă vreun serviciu, se poate spune că avem de-a face cu o relație care nu se bazează pe reciprocitate şi care este o excepție de la regulă. Dacă vrei să te comporți ca un samaritean milostiv şi îi culegi pe cei accidentați de pe şosele, îi transporți la cel mai apropiat spital, asigurându-te că vor fi bine îngrijiți, iar apoi părăseşti scena fără să aştepți mulțumiri sau acte de recunoştință, vei da dovadă de o tărie deosebită. Răsplata o va constitui faptul că ai putut fi de folos cuiva. Dar aceasta este dragostea față de aproapele tău, despre care am vorbit mai înainte. Când o

relație devine mai apropiată şi se bazează pe contacte frecvente, vom deveni şi noi mai egoişti şi nu vom mai fi de acord să tot oferim noi la nesfârşit. Am dori să şi primim. Ar fi bine să avem în vedere acest lucru.

Să nu ne facem reproşuri că ne folosim unul de celălalt. Este firesc să procedăm astfel. Eu mă folosesc de secretarele mele pentru cunoştințele lor, iar ele se folosesc de mine pentru salariile pe care le dau. Pe băcan îl folosesc pentru a mă aproviziona cu alimente, iar eu îi dau dolari. Pe partenerul nostru îl folosim pentru nenumărate lucruri, iar el, la rândul lui, aşteaptă de la noi alte mii de lucruri. Prin urmare, ar fi total absurd să se afirme că este meschin şi degrandant să stai împreună cu partenerul tău doar pentru a te folosi de el.

Căsătoria — o tranzacție

Doi oameni se căsătoresc atunci când ajung la concluzia că se înțeleg atât de bine şi se simt atât de fericiți împreună, încât singurul pas logic este oficializarea relației lor. De ce ar trebui lăsat un om minunat să iasă din viața noastră, de vreme ce, cu puțin efort şi asumarea unui angajament, îl putem avea alături de noi întreaga viață? Să consfințim deci învoiala printr-o strângere de mână şi să dăm cu banul pentru a se stabili care se mută la celălalt, de vreme ce omenirea a ajuns atât de civilizată încât a inventat instituția căsătoriei. Procedând astfel, îndrăgostiții pot fi siguri că, într-adevăr, s-au angajat unul față de celălalt, că au de-acum şi anumite obligații juridice reciproce, înainte inexistente, şi că din acest moment beneficiază de sprijinul societății, al prietenilor personali, precum şi al legii. Este o tranzacție într-adevăr serioasă, în urma căreia apar, de regulă, după puțin timp, noi ființe umane, se acumulează şi ceva avere, care cu timpul poate să devină considerabilă. Ținând cont de

toate acestea, solu ția cea mai comodă este, fără doar şi poate, legalizarea relației.

Pentru femei îndeosebi, acest pas este unul hotărâtor. Când alături de logodnic, ea intră în biserică şi viitorul ei soț se angajează să-i fie partener la bine şi la rău şi să o ocrotească la nevoie (în perioada sarcinii, a unor eventuale boli sau în întreținerea familiei), este mai bine pentru femeie să aibă şi anumite garanții legale că nu va fi abandonată în asemenea perioade critice. Dacă a consimțit să aducă pe lume copii şi să se ocupe de educarea lor, ea ar vrea, fireşte, să fie sigură că nu vor răbda de foame, că nu va trebui să se despartă de copii şi nu va fi constrânsă la prostituție ca să-şi întrețină familia şi propria persoană. Procedând în felul acesta, ea acționează inteligent, ascultând mai degrabă de rațiune, decât de inimă, dând dovadă de o judecată sănătoasă, întrucât admite şi o altă realitate posibilă în cazul în care nu se vor respecta regulile de fier ale tranzacției.

Bărbatul este dator să asigure femeii toate acestea, dacă amândoi s-au decis să întemeieze o familie, lumea fiind astfel orânduită încât femeii îi revine misiunea de a aduce pe lume copii şi, de cele mai multe ori, de a se ocupa şi de educarea lor. Aceasta înseamnă că, nu în puține cazuri, femeia trebuie să renunțe la propria carieră, care putea să-i ofere o viață mai interesantă, şi, cu timpul, poate chiar o considerabilă siguranță materială. Ca o gospodină şi stăpână a casei însă, ea nu mai poate să-şi asigure, în mod corespunzător, propria subzistență. De aceea, căsnicia este o înțelegere tacită între cei doi, atunci când se decid că formeze o familie. În acest fel şi soția are dreptul la câştigul bărbatului, întrucât a renunțat la un venit propriu atunci când, spre bucuria amândurora, a luat hotărârea să se căsătorească. Ar fi cu totul incorect din partea soțului dacă ar dori să dispună singur de ceea ce câştigă, după ce a pretins soției sale să-i creeze un cămin şi să renunțe la propria carieră. Constat cu

surprindere cât de multe femei îşi ignoră dreptul la câştigul soţului. Am vorbit cu sute de femei care habar n-au cât câştigă soţul lor şi nu au nici un cuvânt de spus în privinţa cumpărării, de pildă, a unui nou autoturism. Ele acceptă faptul că bărbatul lor are o slujbă şi banii sunt ai lui, fiind bucuroase dacă acesta este atât de generos încât le dă şi lor ceva bani pentru o rochie sau pentru cumpărături zilnice. Este varianta cea mai rea a şovinismului masculin. Şi prea multe femei îl tolerează.

În această situaţie femeia se lipseşte de ceea ce merită. Ea are cel puţin două motive de a controla cu drepturi depline fondurile familiei. În primul rând, pentru că, prin satisfacerea multiplelor nevoi ale soţului şi ale întregii familii, ea munceşte din răsputeri pentru fiecare ban care intră în bugetul familiei. Majoritatea femeilor stau acasă nu pentru a ronţăi bomboane în faţa televizorului şi a acumula kilograme. Soţiile gospodine muncesc din greu, rezolvă zilnic o multitudine de probleme, iar viaţa lor este adesea atât de singuratică şi de plictisitoare, încât soţii lor nici trei zile n-ar rezista la ea. Dacă vreun soţ nu crede în această afirmaţie, să stea şi el acasă două săptămâni, timp în care soţia lui să plece într-o excursie. Majoritatea dintre ei îşi vor da seama repede ce înseamnă să ai grijă de copii şi de animale, să găteşti, să speli, să deretici şi, după toate acestea, eventual ea să fie nemulţumită când vine acasă.

Al doilea motiv pentru care soţia are aceleaşi drepturi de a controla finanţele familiei constă în faptul că în casă ea prestează muncile fizice şi, dacă din când în când nu intră în grevă, nimeni nu se interesează de nevoile şi dorinţele sale cele mai profunde. Nu vi se pare ciudat că acelaşi bărbat care la locul său de muncă intră în grevă dacă nu îi sunt satisfăcute pretinsele sale dorinţe rezonabile, după ce vine acasă, în calitate de cap de familie, respinge orice solicitare a soţiei în postura ei de muncitor manual? Se pare că aprecierea unei acţiuni ca bună sau

rea depinde, în mare măsură, de ceea ce pretindem şi de ceea ce oferim.

Oricum, este extrem de important să ne obişnuim să considerăm căsătoria ca pe un contract între doi parteneri care, dacă nu doresc să ajungă la faliment, trebuie să vrea să obţină cât mai multă fericire. Aşa cum o întreprindere nu se poate dezvolta dacă administrarea sau activitatea ei nu aduce beneficii corespunzătoare, tot astfel, o căsnicie, pentru a fi reuşită, trebuie să îndeplinească şi ea aceleaşi condiţii. Prin urmare, căsnicia ar trebui privită ca o întreprindere în cadrul căreia se stabilesc mai curând relaţii de parteneriat, decât de subordonare a unui angajat de către un patron. Căsnicia seamănă cu o companie în genul Smith & Co.; dacă aduce beneficii, căsnicia este fericită. Fericirea în căsnicie este echivalentă cu profitul unei întreprinderi. A fi deficitar, a avea mai multe datorii decât poţi să achiţi înseamnă, în termeni maritali, a fi nefericit. Asemănările dintre o întreprindere şi o căsnicie nu se limitează însă la atât. Dacă nu-ţi place serviciul pe care îl ai, renunţi la el. În căsnicie aceasta se numeşte abandon. Dacă optezi pentru renunţarea definitivă la un serviciu îţi dai demisia sau eşti concediat. În căsnicie aceasta se numeşte divorţ.

Potrivit propriilor mele observaţii, căsniciile care întrunesc condiţiile arătate mai sus întâmpină mai puţine dificultăţi. Procedând astfel, oare cei doi soţi nu se comportă ca nişte parteneri într-o afacere? Dacă un bărbat şi o femeie decid, împreună, să economisească, lunar, o sumă de bani ca să-şi cumpere casă; să aibă copii după cel mult trei ani de la căsătorie; să petreacă sărbătorile Crăciunului, alternativ, la părinţii fiecăruia din ei ş.a.m.d., acest cuplu va suferi, de obicei, mai puţine frustrări decât un altul care nu şi-a făcut asemenea planuri.

Frustr ările într-o căsnicie sunt, în mare măsură, asemănătoare celor dintr-o întreprindere. Dacă un patron nu este mulţumit de un angajat, îi atrage atenţia să fie mai

punctual, să facă pauze mai scurte sau să lucreze mai atent. Într-o căsnicie, soțul şi soția discută adesea despre frustrările reciproce şi modul de înlăturare a lor. El ar dori ca ea să se îngrijească ceva mai mult de curățenia casei. Ea ar dori ca el să consacre copiilor ceva mai mult din timpul său liber.

Dacă nu v-au convins aceste asemănări, ce părere aveți despre faptul că, în ambele cazuri, se investesc mari sume de bani şi se cer măsuri legale, atât pentru întemeierea, cât şi pentru desfacerea lor? Trebuie, oare, să vă reamintesc că timp de secole căsnicia nu se făcea din dragoste, ci pentru a cimenta alianțe între guverne, state sau triburi? Era pur şi simplu o înțelegere de tip mercantil, în care se oferea o vietate sau se sconta o zestre.

Nu agreezi ideea că mariajul este o înțelegere de tip mercantil? Sincer să fiu, nici eu. Dar dacă laşi la o parte toate "dulcegăriile" — buchetele de flori şi referirile la inimă, vei constata că ai de-a face cu o afacere nu tocmai dezinteresată. Dacă nu crezi, ar trebui să le auzi pe unele dintre pacientele mele vorbind despre modul în care au de gând să-şi "execute" partenerul dacă vor ajunge la tribunal. Pentru ce crezi că vor lupta într-un eventual proces? Pentru dreptul de a păstra copiii, pentru despăgubiri, pensie alimentară, partajul bunurilor (mobilă, casă, maşină). Precum se vede, nu este vorba despre o joacă, ci despre probleme financiare dintre cele mai dure.

Ideea că mariajul este o tranzacție de dragoste poate fi mai greu acceptată de bărbați, decât de femei. Intuiția îmi spune că femeile au considerat, totdeauna, căsnicia ca pe un aranjament, în cadrul căruia ar fi mai bine să dea dovadă de simț practic. Situația este diferită în cazul bărbaților, de aceea am sentimentul că bărbatul este mult mai romantic decât femeia. Când un bărbat se îndrăgosteşte, el nu socoteşte că relația sa este o tranzacție, aşa cum o face femeia Spunând aceasta nu înseamnă că îl apreciez mai mult pe bărbat; este doar o simplă remarcă.

Din acest motiv, de exemplu, bărbații se îndrăgostesc mai uşor decât femeile. Când îşi formulează cererea în căsătorie, un bărbat se gândeşte, de obicei, la relații sexuale, cămin şi familie. Îi place chipul ei, silueta ei şi socoteşte că îi va fi destul de uşor să-i stea alături. La ce alte considerente *ar avea nevoie* să se gândească un bărbat atunci când îşi face propunerea? El nu se întreabă, de obicei, dacă ea îl va putea întreține. La urma urmei acest aspect este neglijat de sute de ani. Tot astfel, bărbatul nu-şi pune întrebarea ce va face dacă ea îl va părăsi, dacă el va deveni handicapat sau dacă o va lăsa însărcinată. Un tânăr nu acceptă gândul că ar putea muri şi, cu atât mai puțin, că şi-ar putea pierde integritatea corporală. Pe scurt, el *îi* pretinde foarte puțin. El *o* doreşte, iar de rest va avea grijă el însuşi.

În cazul femeii, lucrurile se schimbă. Ar fi nebună să nu gândească mariajul în termeni foarte practici, conside-rându-l o tranzacție. Majoritatea părinților acceptă acest mod de a gândi al fiicelor lor. Dacă o fată aduce în casă un tânăr care o interesează, care sunt primele lucruri pe care părinții doresc să le ştie despre acesta? Fireşte, îi interesează aspectul lui, comportamentul lui, dacă are caracter şi este inteligent, sau, dimpotrivă, este un nătăfleț. Dar cu siguranță vor dori să afle ce pregătire are şi cu ce se ocupă, dacă are experiență în muncă, şi dacă manifestă responsabilitate în ceea ce face. De ce trebuie lămurite aceste aspecte în cazul bărbatului în mai mare măsură decât în cel al femeii? Pentru că, de obicei, se consideră că el va fi cel care va aduce bani în casă. El va asigura existența pe plan material, în timp ce femeia va realiza, mai devreme sau mai târziu, un cămin şi o familie, având menirea să stea acasă şi să aibă grijă de copii. Chiar dacă există femei care au un serviciu mai bun decât soții lor sau care sunt capabile să aibă, în acelaşi timp, serviciu şi copii, afirmația mea este valabilă pentru majoritatea femeilor. Ele devin dependente de

priceperea soţului de a asigura cele necesare familiei. De aceea le revine obligaţia (foarte înţeleaptă, de altfel) de a-l analiza pe pretendent cu foarte mare grijă, nu numai în ceea ce priveşte atracţia lui fizică, ci căutând să-şi dea seama ce fel de tată va fi, dacă va deveni un soţ respectabil, dacă nu va fi un beţiv şi dacă îi va oferi viaţa la care ea aspiră. Iată de ce bărbaţii care câştigă bine, au o pregătire corespunzătoare şi un viitor promiţător au cele mai mari şanse de a fi aleşi.

Oare după ce considerente se va stabili într-un orăşel cine dintre pretendenţii şi pretendentele la căsnicie pot fi catalogaţi ca reprezentând cea mai bună partidă? Cum îl vom aprecia pe fiecare din ei? Îi vom judeca pe amândoi după aceleaşi criterii? În nici un caz. Se prea poate ca cel mai competitiv candidat să fie plin de bani şi de farmec, îmbrăcat după ultima modă şi frumos ca un star de cinema, dar calitatea sa cea mai apreciată va fi aceea că îi poate oferi femeii un mod de existenţă pe care aceasta l-a visat. Sigur, e mare lucru dacă bărbatul arată ca un actor de cinema, dar nu aceasta constituie pentru femeie criteriul suprem. Dacă are chelie şi nu are un fizic prea aspectuos, dar este, în schimb, un om fermecător şi bine situat financiar, aceasta va precumpăni asupra lipsei de frumuseţe fizică.

Cât despre cea mai dorită candidată la căsătorie, aceasta va trebui să posede toate rotunjimile la locurile cuvenite, să aibă un păr minunat, dinţii ca perlele şi, în plus, să aibă personalitate şi caracter. Nu e nevoie să fie bogată; desigur, nici lipită pământului, dar să-i facă plăcere să fie iubită, şi atunci bărbatul este ca şi cucerit.

De aceea susţin că bărbatul se comportă ca un romantic. Inima şi sufletul lui sunt axate pe bucuriile fizice şi sociale pe care i le poate oferi femeia. În schimb, la femeie, în centrul atenţiei stau, deseori, avantajele

materiale pe care i le poate oferi b ărbatul, fără a exclude însă şi ceea ce simte pentru persoana respectivă. Ea este o fire practică, el — un visător.

Şi acum, vreau să subliniez un fapt şi, totodată, să mă apăr. Eu nu critic femeile pentru atitudinea lor. O accept ca pe o realitate şi nu le condamn. Mai mult decât atât, nu susțin că bărbații rămân mereu mai romantici decât femeile, în realitate, după luna de miere, rolurile adesea se inversează, adică romantismul lui scade în bună măsură, în timp ce al ei sporeşte. Adeseori ea ajunge să-l dorească mult mai mult, decât el pe ea; în cele din urmă el începe să se preocupe mai mult de problemele materiale şi să dorească distracții cu alte persoane şi nu cu propria soție.

În timp ce consemnam ideile de mai sus m-a vizitat o pacientă, care tocmai avusese o dispută cu prietenul ei. Ea depindea de el din punct de vedere financiar şi a fost aproape şocată când acesta i-a cerut să-şi facă bagajele şi să plece din casă. Ea a supraviețuit întorsăturii neaşteptate şi a reuşit să facă față şi greutăților inerente ce au urmat. Mi-a mărturisit, în schimb (fără să i-o cer), că acum înțelege de ce femeile preferă să fie soții şi nu amante. Iată ce-mi spunea: "Femeia care se desparte de prietenul ei nu beneficiază de nici o protecție. Dacă ar fi fost căsătorită, ar fi avut dreptul cel puțin la o pensie alimentară pentru copii, la împărțirea averii, a sumelor de asigurare şi, poate, la despăgubiri. La vârsta mea nu-mi este deloc indiferent dacă o relație se întrerupe atât de brusc cum s-a întâmplat în cazul meu".

M-am întrebat de ce nu s-a gândit la asta cu ani în urmă, mai ales că era o femeie inteligentă. Am ajuns la concluzia că ea aparținea structural tipului romantic pe care l-am descris la bărbați. Ea şi-a pierdut simțul practic, propriu majorității semenelor ei, iar experiența actuală a făcut-o să înțeleagă exact prin ce se deosebeşte iubirea de căsătorie.

Nu-i aşa că devine din ce în ce mai clar de ce am numit căsnicia o tranzacţie în dragoste? Oare e atât de greu să admitem că mariajul este asemănător cu orice alt contract? Dacă prevederile contractului nu sunt respectate, relaţia, indiferent de natura ei, se destramă. De aceea consider că mariajele care au debutat asemenea unor afaceri profitabile au mai multe şanse să ajungă la dragoste şi să dureze în timp, decât cele care au debutat pur romantic. Acestea din urmă aproape niciodată nu s-au dovedit viabile, în cadrul lor se acumulează certurile, supărările, isteria, fiecare din cei doi întrebându-se ce naiba s-a ales de frumoasele lor vise.

Motive întemeiate şi neîntemeiate pentru căsătorie

Dacă se acceptă aserţiunea mea că oamenii se căsătoresc pentru a obţine, într-o măsură rezonabilă, satisfacerea dorinţelor şi nevoilor lor profunde, următoarea întrebare importantă la care se impune să răspundem cere precizarea acestor dorinţe şi nevoi pentru care oamenii se căsătoresc.

După experienţa mea există patru motive întemeiate şi mult mai multe motive neîntemeiate pentru care ne căsătorim. Le voi expune pe scurt, dar oricine doreşte să studieze problema mai în amănunt poate consulta cartea mea *Making Marriage Work* (De ce funcţionează bine o căsnicie).

Motivele întemeiate pentru căsătorie sunt

O companie plăcută

Soţul sau soţia trebuie să-ţi fie cel mai bun prieten. Cu el sau cu ea trebuie să poţi discuta, practic, despre orice. Să-ţi facă plăcere să petreceţi împreună ore întregi. Când

sunte ţi împreună te simţi în largul tău. Cine ar renunţa la un astfel de partener şi cine ar accepta ca el să-l părăsească, fără a încerca să-l păstreze pentru totdeauna? Când ai un prieten bun, faci tot posibilul pentru a cultiva această prietenie şi ai vrea să petreci cât mai mult timp împreună cu el.

O viaţă sexuală în deplină siguranţă şi convenabila

Nu trebuie să ne încruntăm când auzim despre această motivare a căsniciei, ea fiind una dintre cele mai marcante caracteristici ale relaţiilor de dragoste. Satisfacţia sexuală are un rol important în viaţa noastră. Chiar dacă suntem octo- sau nonagenari. Majoritatea oamenilor se căsătoresc sperând că în căsnicie li se va oferi o viaţă sexuală plăcută şi satisfăcătoare. Este aproape sigură instalarea unui stres puternic în absenţa împlinirii sexuale.

Dac ă v-aţi respectat jurământul şi aţi rămas credincioşi unul altuia, nu se va pune niciodată problema unei îmbolnăviri venerice. În prezent, în era herpesului genital şi al SIDA, pentru care nu există tratament, cine ar dori să-şi tot schimbe partenerii riscând astfel o contaminare?

Şansa unei vieţi sexuale în deplină siguranţă şi sănătoase este mult mai mare la cuplurile căsătorite la care funcţionează bine şi cooperarea sexuală, decât în cazul persoanelor necăsătorite care îşi schimbă partenerii la câteva zile sau luni. Formarea unor deprinderi sexuale cere timp, dar de îndată ce ţi-ai făcut cunoscute preferinţele şi partenerul s-a obişnuit cu ele, te simţi admirabil când faci dragoste.

Întemeierea unei familii

S-a încercat nu o dată, atât în trecut, cât şi în timpurile moderne, modificarea structurii tradiţionale a familiei. După părerea mea, aceste modalităţi nu prezintă avantaje

faţă de metodele convenţionale de creştere a copiilor. Poate, copilul devine mai independent şi nu suferă din cauza unor probleme apărute în familie, mai ales dacă a fost dus de mic şi pentru o perioadă mai îndelungată la internat sau într-o altă comunitate. Totuşi, deocamdată nu s-a găsit o metodă care să egaleze ceea ce poate oferi copiilor o familie iubitoare — cel puţin în cazul unor părinţi normali.

Pe lângă efectul benefic asupra copiilor, întemeierea unei familii aduce şi părinţilor multe bucurii şi le îmbogăţeşte experienţa în acest domeniu. A fi părinte este ca şi cum ţi-ai retrăi propria viaţă. Sacrificiul pentru copii te învaţă să fii răbdător, perseverent, înţelegător. Pentru copii este ceva extrem de benefic să fie crescuţi de părinţi, dar tot o binefacere este şi pentru părinţi să-şi vadă copiii dezvoltându-se. Întregul proces se constituie într-o experienţă a creşterii, maturizării şi împlinirii.

Un mod de viaţă propriu

Viaţa unei femei depinde, în mare măsură, de bărbatul cu care s-a căsătorit şi de ocupaţia acestuia. Ceea ce nu înseamnă că viaţa bărbatului n-ar fi influenţată de femeia cu care s-a căsătorit. Evident, influenţa reciprocă este foarte mare. Dar o femeie care se căsătoreşte cu un profesor universitar trăieşte altfel decât soţia unui medic sau a unui zidar.

Modul de viaţă al persoanelor căsătorite este considerabil influenţat de veniturile lor, precum şi de nivelul lor de pregătire şi de deprinderile lor sociale. Rose, una dintre pacientele mele, este căsătorită cu un fermecător comerciant, care călătoreşte mult. Deoarece nu doresc să aibă copii, ei călătoresc împreună, îşi petrec timpul liber în diferite staţiuni, iau masa la cele mai luxoase restaurante şi se îmbracă după ultima modă. Amândurora le place acest mod de viaţă. Ei nici prin minte nu i-ar fi

trecut s ă se căsătorească decât cu un om de afaceri cu cămaşă albă şi cravată şi care să o introducă în societatea altor bărbaţi şi femei care au reuşit în viaţă. Au o casă foarte frumoasă în afara oraşului şi îşi schimbă maşina după un an sau doi. Una peste alta, nu ar fi putut să fie mai fericită.

Motive neîntemeiate pentru căsătorie

Pot exista zeci de motive neîntemeiate pentru o căsătorie, dar nu-mi propun să le examinez amănunţit. Mă voi referi doar la câteva, mai frecvent întâlnite.

Teama de independenţă

Oricine se căsătoreşte din teama de a nu trăi independent, o face dintr-un motiv neîntemeiat. Sunt tineri care, atunci când ajung să înfrunte viaţa prin propriile lor forţe şi să depindă doar de ei înşişi, se înfricoşează, refuză această experienţă şi încep să se îndoiască de capacitatea lor de a se întreţine şi trăi singuri. În consecinţă, îşi permit, imediat, să se îndrăgostească. Observaţi că folosesc cuvântul "îşi permit". În definitiv, când te îndrăgosteşti, aceasta se întâmplă pentru că ţi-ai acordat permisiunea de a avea acest sentiment. Nimic nu te-a silit, ţi-ai îngăduit, de bunăvoie, să te îndrăgosteşti. După părerea multora, aceasta se întâmplă la vârsta când oamenii sunt pe cale să piardă sprijinul de care au beneficiat până atunci.

Mai trebuie, oare, să ne mire că studenţii se căsătoresc înainte sau la scurtă vreme după absolvire? Faptul se explică prin dependenţa lor excesivă, prin teama de singurătate şi prin nevoia de a-şi asigura un sprijin mai durabil. Oamenii care nu au la activ câţiva ani de viaţă independentă ajung să regrete că s-au căsătorit prea devreme.

Căsătoria terapeutică

După cum se va vedea în capitolele următoare, una din erorile psihologice care aduc mari nenorociri într-o căsnicie este mila faţă de celălalt. Astfel, unii bărbaţi şi unele femei se căsătoresc pentru simplul motiv că doresc să scape o persoană de o situaţie dificilă. O femeie se poate căsători cu un bărbat beţiv şi cartofor, fiind convinsă că îl iubeşte atât de mult încât îl poate vindeca de aceste vicii. Ceva asemănător se întâmplă cu acel bărbat care, pătruns de milă faţă de o femeie necăjită, incapabilă să ţină în frâu copiii şi veşnic deprimată, îşi asumă rolul de cavaler în armură lucitoare care va înlătura "toate acestea" din calea ei.

În ambele cazuri se comite aceeaşi greşeală gravă: ei se căsătoresc pentru a fi un terapeut al partenerului. Îngăduiţi-mi să vă sfătuiesc să nu faceţi niciodată aşa ceva. De obicei, acţiunea eşuează. Superioritatea unuia face ca celălalt să se simtă şi mai nesigur şi chiar iritat de această superioritate. Se ajunge astfel la un comportament opus celui dorit, ceea ce înrăutăţeşte situaţia.

Dorinţa de a-şi contraria părinţii

În perioada adolescenţei ne este cel mai greu să ne comportăm raţional. Este perioada în care tânărul începe să se maturizeze şi doreşte să acţioneze "după capul lui", deşi nu are încă destulă experienţă de viaţă pentru a lua decizii majore. Aceasta îl pune într-o situaţie dezavantajoasă, căci, încăpăţinându-se, face multe greşeli inutile. Din păcate, una dintre cele mai frecvente situaţii în care copiii consideră că pot lua singuri hotărâri (în loc să se lase sfătuiţi de părinţi) este cea referitoare la căsătorie. Dintre toate momentele în care sunt respinse sfaturile părinteşti, acesta din urmă este cel mai nepotrivit. Fireşte, eu sunt cel dintâi gata să recunosc că părinţii greşesc în

multe privin țe. Dar când cei mai mulți dintre ei îşi sfătuiesc copiii să nu se căsătorească prea tineri, le dau dreptate în nouăzeci şi nouă la sută din cazuri. Cu toate acestea, pentru că adolescenții vor să-şi dovedească lor şi lumii întregi, că sunt în stare să gândească singuri, fără a fi călăuziți de părinți, ei se încăpățânează adeseori şi se căsătoresc. Nici ajunşi în fața altarului nu realizează că au luat această hotărâre pentru a le face în ciudă părinților. Este totdeauna un început rău pentru o căsnicie.

Teama de celibat

Oamenii iau adesea hotărâri nechibzuite de teamă. Cei ce presupun că vor avea puține ocazii de a se căsători, pot fi atât de înspăimântați de ideea că vor rămâne celibatari, încât spun "da" la prima ofertă, fără a lua în considerație însuşirile celui care o face. Când cineva doreşte cu disperare să se căsătorească, se agață şi de un pai, luând în căsătorie pe oricine îl scapă de celibat, considerat de el stigmatizant. Iată ce mi-a spus una dintre pacientele mele: "M-aş fi căsătorit cu oricine îmi cerea mâna. Credeam că sunt atât de insignifiantă încât nu voi fi cerută niciodată de nimeni". Nu-i nevoie să spun că a avut o căsnicie nefericită şi a şi divorțat. S-a căsătorit cu cineva pe care, în clipele sale de luciditate, nu l-ar fi considerat niciodată potrivit.

Presiunea socială este un alt motiv pentru care tinerii se tem adesea să rămână celibatari. După părerea lor, ar însemna un eşec şi ar confirma că nu sunt destul de atrăgători sau interesanți pentru a-şi găsi o pereche. Când toți din jur se căsătoresc în timp ce ei continuă să trăiască singuri, se gândesc că ceilalți se întreabă ce cusururi au ei. Nici nu le trece prin minte că este ceva firesc ca unii oameni să nu se căsătorească în tinerețe sau să nu se căsătorească niciodată.

Dragostea

Nu voi uita niciodată pe un pacient al meu, care nu împlinise încă douăzeci şi opt de ani şi se gândea să se însoare pentru a treia oară. Nu prea am înțeles cum a ajuns să lege şi să dezlege asemenea relații cu atâta uşurință. În urma convorbirilor noastre am ajuns la concluzia că avea convingerea aberantă că dacă se îndrăgosteşte de o fată trebuie să o ia în căsătorie.

A fi îndrăgostit nu înseamnă a avea acel sentiment de nebiruit care ne este prezentat în romanele de dragoste şi în cântecele populare. Desigur, dragostea este un sentiment puternic, dar un sentiment pe care singuri ni-l permitem, după cum tot noi înşine ne putem elibera de el. Iubirea poate fi oarbă, dar nu este nicidecum cel mai puternic sentiment pe care l-am putea avea. El poate fi controlat şi ne putem chiar descotorosi de el, dacă dorim să facem acest lucru.

Fuga de acasă

Este poate cea mai tristă situație când cineva se căsătoreşte nu pentru că se simte atras de o persoană, ci pentru că este subjugat de altcineva. O tânără sau un tânăr care nu mai poate suporta atmosfera de acasă simte adeseori o atât de puternică atracție pentru ideea de căsătorie, încât, practic, este gata să accepte pe oricine, În special fetele au tendința de a recurge la căsătorie pentru a scăpa de nefericirea de acasă. Uneori şi băieții fac acest lucru. Cel mai adesea însă tinerii aleg aventura, se înrolează în armată sau cutreieră țara.

Eu îi înțeleg perfect pe acei tineri care vor să scape de nişte părinți certăreți, de tați bețivi sau violenți, de mame cicălitoare şi veşnic nemulțumite. Totuşi, de multe ori, aceşti tineri nimeresc din lac în puț. Căsătoria la o vârstă fragedă, dictată de amărăciune, poate fi cu greu apreciată

ca un mijloc de a-ţi asigura un viitor liniştit şi lipsit de griji. Sfatul meu este următorul: dacă eşti într-o situaţie atât de grea încât simţi că trebuie să evadezi, atunci pleacă. Încearcă, mai întâi, să-ţi găseşti un serviciu, să stai la o rudă sau să lucrezi pentru casă şi masă, dar nu te căsători numai pentru a scăpa de atmosfera de acasă. Toate temerile, stările de furie, remuşcările şi sentimentele de inferioritate pe care le-ai acumulat într-o ambianţă familială insuportabilă te vor însoţi până şi în patul nupţial. Faci o imensă greşeală socotind că vei lua totul de la capăt într-o nouă relaţie, având asemenea antecedente.

Testul de compatibilitate

Când te îndrăgosteşti şi trebuie să hotărăşti dacă urmează să te căsătoreşti sau nu, ar fi mai bine să-ţi pui următoarea întrebare, extrem de importantă: "Oare ne potrivim?" A te potrivi cu cineva înseamnă a fi pe aceeaşi lungime de undă. Cu cât compatibilitatea celor doi este mai mare, cu atât mai probabilă va fi buna lor convieţuire. Pentru căsătorie, observarea periodică a compatibilităţii reciproce este tot atât de importantă ca şi controlul greutăţii corporale pe care doreşti să o menţii în anumite limite.

Care sunt însă reperele ce pot fi folosite pentru aprecierea compatibilităţii sau a incompatibilităţii? Compatibilitatea presupune un răspuns afirmativ la următoarele trei întrebări.

Întrebarea 1. *Înţelege,* oare, partenerul meu care îmi sunt cele mai profunde dorinţe şi nevoi?

Pentru a r ăspunde la această întrebare îţi recomand să notezi, în scris, ce anume te deranjează cel mai mult în comportamentul partenerului, eliminarea cărora te-ar face să-l iubeşti mai mult. Nu are importanţă dacă exigenţele

tale par a fi nerealiste. Pune pe hârtie ceea ce simţi că ar trebui să întreprindă partenerul pentru a te face mai fericit. Substratul raţional al acestei acţiuni este acela de a înlătura orice resentimente care, poate, s-au instalat între voi. Dacă partenerul îţi cunoaşte cele mai profunde dorinţe şi nevoi şi ţi le poate satisface, va fi, desigur, mult mai uşor să-l iubeşti, decât atunci când te tot frământi pentru că nu îţi face pe plac.

Întrebarea 2. Este, oare, *în stare,* să-mi satisfacă cele mai profunde dorinţe şi nevoi?

Unele persoane sunt, pur şi simplu, incapabile de a-şi satisface partenerul, întrucât nu dispun de calităţile necesare. O femeie cu mult simţ artistic, căreia îi place să viziteze galerii de artă, să meargă la Operă şi îşi umple casa cu picturi în ulei, nu se va simţi, probabil, fericită cu un bărbat care îşi petrece serile de vineri la cârciumă, iar în fiecare duminică se duce la meciurile de fotbal. Este evident că cei doi nu se potrivesc, şi nu pentru că el ar fi un bărbat antipatic sau pentru că ea l-ar detesta, ci pentru că interesele unuia sunt total diferite de ale celuilalt. S-ar putea ca el să fie incapabil de a-i împlini dorinţele şi nevoile ei cele mai adânci într-o asemenea măsură încât să o facă fericită.

Întrebarea 3. Doreşte, oare, partenerul meu, să-mi satisfacă cele mai profunde dorinţe şi nevoi?

Faptul că cel pe care îl iubeşti *ştie* ce te poate face fericit şi *este în stare* să-ţi satisfacă respectivele dorinţe şi nevoi nu înseamnă, neapărat, că şi *doreşte,* de fapt, să facă un efort în acest sens. Un bărbat mi-a relatat, recent, că ştia foarte bine ce aşteaptă soţia de la el şi era conştient că este în stare să fie genul de soţ pe care şi-l dorea ea. Întrucât însă nu i-ar produce prea multă plăcere, răspunsul său la această a treia întrebare este negativ.

Dup ă cum am mai spus, ne potrivim cu partenerul atunci când putem răspunde afirmativ la toate cele trei

întrebări. Un singur răspuns negativ denotă un grad de incompatibilitate care va determina neplăceri. Sugerez să te căsătoreşti doar atunci când răspunsurile la toate cele trei întrebări sunt afirmative. Dacă eşti căsătorit(ă) îți recomand să-ți clarifici şi să încerci să rezolvi acele probleme care au condus la un răspuns negativ.

Obiectivul oricărei relații sentimentale

La drept vorbind, relațiile de cuplu, fie ele de lungă durată sau vremelnice, depind de modul în care fiecare dintre parteneri reuşeşte să-l mulțumească pe celălalt. Oamenilor nu le place să facă sacrificii total dezinteresate; ei se aşteaptă întotdeauna la anumite recompense. Problema este: "La ce recompensă avem dreptul să ne aşteptăm?" În orice relație neimpusă avem dreptul la o satisfacție rezonabilă. Obținerea acestei satisfacții înseamnă, de fapt, dobândirea unui echilibru sufletesc care să ne permită să afirmăm că ne simțim bine cu partenerul nostru, suntem bucuroşi că ne-am căsătorit sau că formăm un cuplu şi că, deşi ne-ar place încă multe alte lucruri, situația este pentru noi corespunzătoare, chiar dacă rămâne neschimbată. Este starea despre care se poate afirma că reprezintă pragul de satisfacție rezonabilă a individului. Obiectivul unei relații este să ne simțim satisfăcuți cel puțin în limite rezonabile şi să existe speranța de a fi şi mai mulțumiți. Când ambii prteneri pot spune că sunt mulțumiți înseamnă, evident, că au puține motive să se plângă şi, ca atare, fiecare în parte se bucură de conviețuirea cu celălalt.

Trei consecin țe grave pot interveni dacă trăim sub pragul satisfacției rezonabile.

Prima consecin ță evidentă: vom deveni o ființă umană atinsă de tulburări, nefericită şi dominată de griji. În cazul unei insatisfacții cronice vom ajunge într-o stare

depresivă, vom fi cuprinşi de stări de furie, ni se va deregla somnul, vom începe să bem sau să ne răzbunăm pe copii. Desigur, putem sta de vorbă cu noi înşine în momente de relativ calm, dar, dacă frustrările continuă, viața nu ne va aduce prea multe bucurii, chiar dacă nu vom deveni propriu-zis nevrotici.

A doua consecință a unei conviețuiri sub pragul de satisfacție rezonabilă va fi atingerea unui punct când nu-l vom mai iubi pe partenerul nostru. În definitiv, cum poți iubi pe cineva, fie el partenerul tău, sau şeful de la locul de muncă sau un prieten, când respectivul îți provoacă numai frustrări. Trebuie să fii un om dereglat (şi disperat, pe deasupra) pentru a continua să-l iubeşti pe cel care se comportă tot timpul urât cu tine.

Această pierdere a iubirii se produce, în general, lent, după luni sau ani de zile, după ce se acumulează numeroase frustrări, nedreptăți şi ofense. Dacă perioada în care ne-am aflat peste pragul de satisfacție rezonabilă a fost scurtă, dragostea pentru partener nu va dura prea mult. Nu are importanță cât de mult ți-ai iubit partenerul la început, nici ce îți sugerează credința ta religioasă. Dacă partenerul nu te satisface la nivelul aşteptat, sentimentul de dragoste va dispărea.

Cei care se simt vinovați că nu-şi mai iubesc partenerul nu-şi dau seama ce se întâmplă de fapt cu ei. Nu este un păcat să nu mai iubeşti pe cineva. Nu trebuie să ai remuşcări pentru că respingi pe cineva care te neglijează. Este normal, rațional şi sănătos să procedezi astfel.

A treia consecință a unei conviețuiri mai îndelungate sub pragul de satisfacție rezonabilă va fi că, în cele din urmă, relația îți devine indiferentă. Dacă aceasta se întâmplă la serviciu, îi vei declara patronului că nu are decât să-şi păstreze slujba pentru el. În căsnicie, vei ajunge la concluzia că, oricum, nu merită osteneala să o menții. Orice sentiment a dispărut şi îți spui: "Nu mai vreau să trăiesc aşa nici o clipă".

Desigur, mulți se simt vinovați şi în asemenea situații, pentru faptul că se decid să pună capăt căsniciei. Dar, iarăşi, pentru exact aceleaşi motive pentru care nu trebuie să se învinovăţească nimeni de dispariția iubirii, nu trebuie să se simtă nimeni vinovat nici pentru desfacerea căsniciei. Dacă o căsnicie nu merge, şi nu sunt şanse pentru refacerea ei, este *de datoria* ta să faci ceva. Nu uita că nu te-ai căsătorit de dragul altei persoane, ci pentru propriul beneficiu. Nu accepți o slujbă ca să-l faci fericit pe patron, ci pentru a-ți îmbunătăți propria viață. Te căsătoreşti, te angajezi sau te împrieteneşti în *propriul* tău interes şi, dacă relația respectivă nu-ți aduce nici un folos, este rațional să vrei să-i pui capăt. Dacă socoteşti că mariajul tău este o simplă pierdere de timp, că îți creează dificultăți şi nu îți mai face nici o plăcere, *pe bună dreptate* te gândeşti la desfacerea ei. Nu faci nimănui o favoare sacrificându-te pentru fericirea altuia, în timp ce tu rămâi o făptură umană nefericită. În realitate, prin aceasta îi faci şi partenerului un grav deserviciu, pentru că îl răsfeți, iar în urma repetatelor tale frustrări ajungi să te saturi de el, aşa încât, într-o bună zi, îți iei geamantanul şi pleci. Dacă ții, într-adevăr, atât de mult la o relație, procedează câte o dată în aşa fel încât şi partenerul tău să se simtă frustrat pentru a-l obişnui cu ideea că nu-şi poate permite la nesfârşit orice.

Acceptă faptul că fericirea într-o relație se bazează pe mulțumirea ambilor parteneri. Când această condiție nu este îndeplinită, cel care este mai frustrat are datoria, chiar obligația morală, să facă ceva pentru a înlătura cauzele nefericirii sale. Obiectivul unei relații este acela de a-ți produce o satisfacție rezonabilă, astfel încât să nu doreşti ruperea ei. Mai concret, scopul constă în a determina pe celălalt să-ți dea repetate satisfacții până vei putea să te consideri rezonabil mulțumit(ă). In acest moment poți afirma că ți-ai reprezentat bine interesele tale şi ale celuilalt, procedând corect şi cinstit

III
Cel mai bun mijloc de a te face iubit

Cel mai indicat este ca de la prima întâlnire să ne convingem dacă celălalt este un om de bună credință, corect şi nu intenționează să ne facă nici un rău, iar dacă noi ne purtăm frumos cu el vom fi tratați în aceeaşi manieră. Aceasta este esența regulii nr. 1: *când cineva se poartă frumos cu tine, răsplăteşte-l cât de curând cu o purtare identică.*

Faptul este cunoscut sub denumirea de "focalizare pozitivă", constituind unul din principiile de bază ale teoriei învățării, elaborat concomitent în mai multe laboratoare de psihologie din întreaga lume. Când răsplăteşti o anumită comportare, respectiva comportare se consolidează. În limbaj psihologic se spune că s-a realizat focalizarea comportamentului. Gândeşte-te măcar o clipă, ce instrument valoros este acesta dacă ştii să-l foloseşti corect. Dacă ştii ce este important pentru partener, îl poți face, în cele din urmă, extrem de fericit, consolidând comportările care îi fac plăcere.

Doreşti ca soțul tău să slăbească pentru că astfel te-ar atrage mai mult pe plan sexual? Nu uita regula nr. 1 în comportarea de zi cu zi față de el. Dacă a început să facă jogging şi nu-l apreciezi pentru aceasta, l-ai putea descuraja, determinându-l să renunțe. Sau să presupunem că renunță de bunăvoie la desert şi nu-l lauzi pentru voința

de care d ă dovadă; în acest fel ai scăpat ocazia de a-i consolida comportamentul dietetic. Nu trebuie să fii un geniu pentru a înțelege că, dacă doreşti ca bărbatul să continue efortul de slăbire, este preferabil să apreciezi acest efort, cel puțin menționându-l.

Cu toate c ă pare extrem de simplă, în realitate problema este deosebit de complexă. În încercarea unei consolidări individuale apar probleme inițial imprevizibile. Prezentăm mai jos câteva din ele.

Ce este o recompensă?

Fiecare din noi defineşte recompensa în felul său. Nu trebuie să consideri că dacă ție ceva îți place foarte mult, trebuie, neapărat, să-i placă şi celuilalt. Există recompense primare, ca de exemplu hrana, apa, somnul, căldura şi altele asemenea, necesare supraviețuirii fizice. Cel mai adesea ele constituie recompense pentru toată lumea. Când însă recompensa este un costum de haine, un compliment sau o avansare, aprecierea ei depinde de persoana care o primeşte, de vârsta şi de personalitatea ei, precum şi de împrejurările particulare ale vieții acesteia în momentul în care este recompensată. De exemplu, o haină de blană nu o impresionează în mod deosebit pe o femeie care mai are alte şase. A-l invita pe soț la un restaurant de ziua lui poate fi ultimul lucru pe care şi l-ar fi dorit, mai ales dacă este un comerciant care tot timpul e pe drum şi mănâncă, în mod obişnuit, la restaurant. Pentru el recompensa ar fi o masă pregătită acasă.

Momentul recompensei

Efectele recompensei nu depind numai de *felul* acesteia, ci şi de *momentul* acordării ei. Este important să fii într-o dispoziție adecvată pentru ca recompensa să

aibă maximum de efect. N-are rost să te aşezi la masă dacă nu îţi este foame. De asemenea, nu are sens să-ţi oferi o puşcă la 35 de ani pentru că ţi-ai dorit-o când aveai 15. Declaraţia "Te iubesc!", — făcută partenerului, poate, de asemenea, să fie nelalocul ei, dacă urmează după rugămintea pentru un anumit serviciu, repetată de o mie de ori.

Frecvenţa recompensei

Efectele pe care recompensa le produce asupra noastră depind, în ultimă instanţă, *de frecvenţa* acesteia. Dacă doreşti să-ţi influenţezi iubitul(a) este important ca recompensa să fie dată nu numai la timpul potrivit, ci şi cu o frecvenţă care să asigure un impact maxim. Oamenii pot fi recompensaţi în două feluri: *continuu* şi *intermitent.* În primul caz, este recompensată o comportare dorită ori de câte ori ea are loc. Se înţelege că astfel consolidarea comportamentală se realizează mai rapid. Dacă vei lăuda şi recompensa partenerul pentru orice gest frumos, pentru orice nou articol vestimentar atrăgător şi ori de câte ori arată deosebit de bine, aceasta va genera un torent de sentimente pozitive faţă de tine pentru gentileţea de care ai dat dovadă. Dacă însă, la un moment dat, din diferite motive, recompensele sunt suspendate şi reacţiile favorabile vor înceta.

Dacă utilizezi consolidarea *intermitentă* vei oferi recompense numai din când în când. Deşi partenerul nu este recompensat în fiecare zi, s-ar putea ca el să continue să se comporte convenabil chiar fără a se gândi la o recompensă imediată. El anticipează că în viitorul apropiat *va fi* din nou recompensat

Nu este, oare, ciudat faptul că o consolidare intermitentă a unui comportament este mai eficace decât una permanentă?

Pe scurt, ca s ă fim iubiţi trebuie să ţinem întotdeauna seama de următoarele aspecte: *a)* ce anume consideră celălalt a fi o recompensă în etapa respectivă a vieţii sale; *b)* dacă recompensa respectivă prezintă sau nu interes pentru el; *c)* recompensa trebuie să fie intermitentă şi nu permanentă.

Cele mai apreciate recompense în plan psihologic

Dacă vrei să iubeşti şi să te faci iubit, practica recompensării trebuie privită dintr-un unghi tot atât de practic, ca şi alte activităţi umane. Uneori este esenţial să ştii ce recompensă mai deosebită ar fi pe placul partenerului. În general, însă, nu sunt diferenţe prea mari între acţiunile care satisfac majoritatea oamenilor.

Lauda

Nu pot să nu accentuez importanţa laudelor în influenţarea sentimentelor altora faţă de tine. Majoritatea oamenilor lăudaţi în repetate rânduri pentru acţiunile lor devin mai conştienţi de propria valoare, au mai multă încredere în forţele lor şi mai mult respect faţă de sine. Erorile şi nereuşitele nu-i afectează prea mult, deoarece li s-a inculcat constant convingerea că sunt oameni de treabă şi valoroşi. Dacă vrei ca cineva să te iubească te sfătuiesc să-i pui în evidenţă părţile pozitive, ignorându-le pe cât se poate pe cele negative. Este imposibil să rămâi indiferent când cineva se poartă cu tine frumos şi îţi acordă multă atenţie.

Noi însă nu ne lăudăm reciproc în suficientă măsură. Considerăm că lauda este o dovadă de "ipocrizie" sau că "nu sunt prea multe cazurile în care oamenii merită să fie lăudaţi". Uneori ne e teamă că prea multe laude "strică".

Înainte de a face câteva comentarii pe marginea celor trei motive care îi fac pe oameni parcimonioşi în privinţa laudelor, aş dori să explic ce înţeleg prin laudă. Consider, în mod strict, că ceea ce trebuie lăudat este *comportamentul* unei persoane şi *nu persoana ca atare.* Este esenţial să separăm *persoana* de *comportarea* ei, iar aprecierea să aibă în vedere acţiunile persoanei şi nu persoana însăşi. În felul acesta o laudă nu este o judecată de valoare, pozitivă sau negativă, asupra persoanei. Dacă se procedează astfel din primii ani de viaţă ai copilului, el învaţă să nu se deteste când nu acţionează bine şi să nu-şi dea aere de superioritate, să nu fie îngâmfat şi vanitos când acţionează bine.

Dacă înţelegem deosebirea dintre lauda adusă unei persoane şi cea adusă unui comportament al aceleiaşi persoane, vom constata că este mult mai uşor să lauzi acţiunile cuiva dacă se are în vedere că lauda nu urmăreşte ca persoana respectivă să se creadă mai bună decât alţii, ci doar evidenţiază că o anumită comportare a fost mai bună. Cu alte cuvinte, dacă îţi place cum dansează partenerul, de ce să nu i-o spui? Sfatul pe care îl dau celor ce vor să fie iubiţi şi să-şi arate iubirea este să fie cât mai generoşi cu laudele. Adresaţi oamenilor cuvinte frumoase! Trebuie să recunoaştem că aşa ceva se întâmplă prea rar. Oamenii sunt mai dispuşi să-şi critice semenii decât să-i aprecieze favorabil. Eu susţin că poţi lăuda cu aceeaşi frecvenţă cu care critici. Dacă o acţiune este bună, de ce să nu fie pusă în evidenţă? De exemplu, dacă partenerul este punctual, laudă-i punctualitatea (nu persoana lui). Spune-i cât mai des: "Mulţumesc!". Deprinde-te să observi toate lucrurile plăcute pe care alţii le fac pentru tine, nu le considera ca fireşti, ca ceva ce ţi se cuvine.

Cei care susţin că lăudând prea mult au sentimentul că nu sunt pe deplin sinceri, nu au ales cea mai bună scuză. Acesta nu este un motiv pentru a suprima aprecierile laudative. Senzaţia respectivă rezultă din faptul că un

asemenea comportament este ceva nou pentru tine. Aceeaşi senzaţie o ai când păşeşti pentru prima oară pe un ring de dans sau când trebuie să rosteşti o scurtă cuvântare la club. Sentimentul de artificialitate în cazurile de mai sus nu are altă semnificaţie decât faptul că ceea ce faci nu îţi este familiar. Repetând acţiunea te vei obişnui şi te vei simţi mai puţin nesigur.

Cât despre răsfăţarea oamenilor prin laude, dacă ar fi vorba de aşa ceva aş fi primul care te-ar sfătui să nu procedezi astfel. Atât timp cât te limitezi la a lăuda faptele cuiva, talentele, caracteristicile sale fizice şi spirituale, separând persoana de atributele sale, nu vei ajunge niciodată să o copleşeşti cu laude, pentru că nici una din acestea nu se referă la acea persoană în ansamblu.

Farmec şi tandreţe

Cum ar putea să nu vă placă cineva fermecător, plin de înţelegere, tandru şi amabil? Oamenii subtili, bine crescuţi, politicoşi, deschişi sunt cei mai căutaţi din lume. Este o adevărată plăcere să te întreţii cu cineva care ştie nu numai ce şi cum să discute, dar ştie să şi asculte. Dintre toate harurile sociale acesta este, neîndoios, cel mai apreciat.

Dacă doreşti să iubeşti şi să te faci iubit(ă), învaţă să fii politicos, atent şi tandru. E ca o rază de soare care topeşte ghiaţa. Poţi, oare, să te opui cu îndârjire cuiva care prin căldură, amabilitate şi politeţe imprimă relaţiei armonie şi tandreţe? Am cunoscut, toţi, asemenea oameni. Ei au mai multă căutare decât noi, ceilalţi. Se pricep atât de bine să se facă plăcuţi, încât efectiv ne bucură societatea lor. Suntem oricând gata să-i invităm la noi şi, totdeauna, gândul la ei ne aduce zâmbetul pe buze.

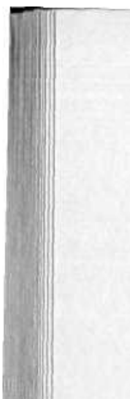
Pentru a iubi şi a fi iubit(ă) trebuie să-ţi însuşeşti anumite tehnici de bază. Cum anume? M-am gândit destul de mult la această problemă şi am ajuns la concluzia că

oamenii nu reuşesc să fie agreabili din cauza atitudinii lor defensive; unii se tem tot timpul de ceva. Dacă nu s-ar apăra în permanenţă, n-ar fi nici pentru ei o problemă să fie înţelegători şi cooperanţi. Prin atitudine defensivă înţeleg nevoia de a demonstra că noi avem întotdeauna dreptate şi că celălalt greşeşte. Cred că vânătorii de greşeli sunt foarte agasanţi. Ei caută cu lumânarea punctele slabe ale unei persoane. A încerca să le smulgi o laudă este ca şi cum ai încerca să iei aurul unui avar.

O persoană deschisă, nedefensivă, este interesată mai curând să menţină o relaţie în termeni buni, decât să aibă totdeauna dreptate. Dacă un soţ face o afirmaţie cu care soţia nu este de acord, ea nu trebuie să ezite să-l corecteze. Dacă însă el nu-i acceptă punctul de vedere, ea e datoare să-i spună că totuşi crede că are dreptate, dar că nu este exclus să se fi înşelat, după care nu trebuie să mai insiste. Procedeul este demn de toată lauda! Ea şi-a spus părerea, dar nu continuă discuţia, considerând că nu merită să se angajeze într-un duel verbal.

Asemenea persoane sunt, cu siguranţă, agreate pentru că nu-i "pun la podea" pe cei ce au o altă părere, ci îi tratează cu îngăduinţă, oferindu-le posibilitatea de a se îndoi. Aceasta nu înseamnă că sunt nişte papă-lapte care cedează în permanenţă în faţa altora. Dimpotrivă, îşi exprimă clar convingerile; dar când îşi dau seama că celălalt s-ar putea simţi lezat dacă nu i se dă dreptate, se retrag, în afară de cazul când este vorba despre nişte lucruri esenţiale. Omul deschis nu este neapărat şi laş.

O observaţie pentru bărbaţi. Le-am întrebat uneori pe femei ce calităţi ale unui bărbat le atrag şi le sunt pe plac. Aproape totdeauna femeile spun că un bărbat trebuie să fie tandru şi înţelegător. Este mai puţin important cum arată, câţi bani are şi cât de elegant se îmbracă. Sunt convins că cele mai multe femei agreează bărbaţii deschişi, care au părerile lor personale pe care ştiu să le şi susţină, dar care sunt gata să renunţe la ele dacă e vorba



de lucruri neesen țiale, care ar putea provoca neplăceri celuilalt. Asemenea bărbați se bucură de tot respectul şi atenția doamnelor, aşa încât îi sfătuiesc pe toți bărbații să mediteze asupra acestui fapt.

Cele mai profunde dorințe şi nevoi

Pentru a le oferi oamenilor recompensele care să-i facă să te iubească, nimic nu e mai important şi mai pertinent decât înțelegerea deplină a dorințelor şi nevoilor lor cele mai profunde. Aceasta constituie piatra de temelie a unei relații sentimentale. Potrivit convingerii mele, dacă eşti o persoană politicoasă, atentă şi tandră vei inspira, neîndoios, partenerului sentimente foarte pozitive față de tine. Dar pentru ca o relație să se transforme în căsătorie nu e suficient să fii drăguț şi înțelegător, ci este necesar să cunoşti temeinic cele mai profunde dorințe şi nevoi ale celuilalt. În consecință, dacă le poți satisface *într-o măsură rezonabilă,* te vei bucura de multă dragoste. Subliniez, este vorba de cele mai profunde dorințe, deoarece satisfacerea doar a unor dorințe superficiale nu conduce la căsătorie. Dragostea adevărată vizează dorințele cele mai profunde, şi nu pe cele superficiale.

De aceea, pentru a-ți putea recompensa cât mai bine partenerul, se impune să discuți cu el îndelung despre aceste dorințe şi nevoi. Ce doreşte el de la tine? Ca să nu se omită ceva important, dorințele şi nevoile pot fi notate pe hârtie. Numai notând şi discutând, îți vei putea face o idee despre condițiile a căror îndeplinire poate determina reuşita relației.

Situații conflictuale

Chiar dacă două persoane îşi înțeleg dorințele şi nevoile cele mai profunde, se pot ivi frustrări şi conflicte.

Problemele se pot complica în aşa măsură, încât să vă gândiţi chiar la plecarea partenerului şi, totuşi, cre-deţi-mă, aţi putea trăi în continuare fericiţi împreună dacă aţi reuşi să ajungeţi la o înţelegere în una sau câteva probleme de *maximă* importanţă. Nu ne putem aştepta să obţinem întotdeauna tot ce dorim chiar dacă am merita. Când problema nu este foarte importantă, putem ceda în favoarea partenerului. Dacă însă ţi se refuză îndeplinirea unei dorinţe extrem de importante şi, datorită acestui fapt, te simţi înşelat, îţi sugerez să înveţi să faci compromisuri. S-ar putea să renunţi şi de data aceasta, în acest caz însă va trebui să-ţi găseşti o deplină satisfacţie într-o altă direcţie.

Căsătoria este o tranzacţie bazată pe dragoste şi, după părerea mea, pentru ca ea să funcţioneze, trebuie să ne aşezăm la masa tratativelor şi să negociem diversele noastre revendicări după aceleaşi principii pe care le utilizează salariaţii. Ţinând seama de toate acestea, să analizăm mai amănunţit câteva situaţii conflictuale:

1. *Responsabilitatea financiară.* Când pacienţii mei se plâng de felul în care partenerii lor administrează banii, ei spun, în general, sau că aceştia îi cheltuiesc cu prea multă uşurinţă, îi gospodăresc nechibzuit şi iau decizii de unul singur când este vorba de sume mai mari sau că, dimpotrivă, sunt zgârciţi. Femeile se plâng deseori că finanţele familiei sunt în mâinile soţului, ele fiind silite să le ceară bani pentru gospodărie, îmbrăcăminte sau pentru cheltuielile şcolare ale copiilor.

Pe de altă parte, bărbaţii sunt nemulţumiţi că soţiile lor cheltuiesc banii cu prea multă uşurinţă, de parcă aceştia ar creşte în pom. Când o femeie este nemulţumită de banii pe care îi aduce soţul, ea îi cere, pe un ton oarecum naiv, să aducă mai mulţi bani. Femeile care nu au serviciu, susţin bărbaţii, nu înţeleg realităţile economice. Ei nu pot aduce mai mulţi bani în casă numai pentru că

a şa doresc soţiile lor. De obicei, nu soţul îşi stabileşte salariul; el poate creşte numai gradual pe parcursul unei perioade îndelungate.

2. *Copiii.* Deosebirea de opinii în privinţa creşterii şi educării copiilor poate constitui unul din motivele cele mai serioase ale unor dispute între soţi, ceea ce este lesne
de înţeles. Disciplina, valorile morale, religiozitatea, autodisciplina sunt tot atâtea însuşiri pe care părinţii ar dori să le dezvolte la copii lor şi în privinţa cărora pot avea păreri total divergente. Un tată exigent, care nu se teme să fie sever cu copiii, chiar dacă această atitudine îi
displace, poate pierde uşor respectul pentru o soţie care lasă totul după copii. Tot aşa, o mamă care îşi educă cu tandreţe şi dragoste copiii va fi revoltată când soţul urlă la ei şi îi scutură zdravăn pentru că au lăsat un pic de mâncare în farfurie. Mai devreme sau mai târziu, ea va ajunge să-l deteste din cauza rigidităţii lui.

Să nu subestimăm niciodată dezaprobarea sau aversiunea pe care le putem avea faţă de partenerul nostru în calitate de tată sau mamă al copiilor. De aceea, accentuez în mod deosebit că problemele referitoare la creşterea şi educarea copiilor trebuie discutate temeinic, adoptând o linie acceptabilă pentru amândouă părţile.

3. *Viaţa sexuală.* Relaţiile sexuale dintre doi îndrăgos
tiţi sunt absolut definitorii pentru supravieţuirea legăturii,
în general, ceea ce deosebeşte o căsnicie de o relaţie de prietenie este tocmai sexualitatea. Îndrăgostiţii sunt nişte
prieteni care se culcă împreună.

Printre dorin ţele şi nevoile enumerate de bărbaţi în cadrul tratamentelor psihoterapeutice, pe primele locuri se află: 1) dorinţa de a beneficia de mai mult sex; 2) dorinţa ca femeia să aibă mai des iniţiativa şi 3) femeia să nu ceară mereu dovezi sau repetate declaraţii de dragoste.

La r ândul lor, şi femeile au anumite preferinţe sexuale; dacă acestea sunt satisfăcute de partener, ele devin

mult mai fericite. De obicei, femeile nu agreează brutalitatea şi grosolănia Ele simt nevoia de tandreţe şi în sex. Pentru ele, cuvintele încărcate de senzualitate sunt cele referitoare la dragoste, nu cele referitoare la sex. De aceea, nu apreciază, în general, expresiile "tari" folosite de bărbaţi. Uneori, la mânie, şi femeile pot folosi asemenea expresii, dar în momentele de apropiere şi de dragoste utilizează un limbaj poetic şi nu unul vulgar.

Femeilor le place să aibă suficient timp la dispoziţie atunci când fac dragoste. Le repugnă metoda "un-doi, mersi madam", pentru că reacţiile lor sunt mai lente şi ele nu se excită la fel de repede ca bărbaţii. Sunt, de asemenea, revoltate când li se cere să facă dragoste imediat după o ceartă. Ele sunt de-a dreptul înnebunite că bărbaţii vor să le ducă în pat după ce le-au terfelit în fel şi chip şi le-au aruncat în faţă o sumedenie de cuvinte jignitoare. Femeile fac dragoste mai curând cu sufletul decât cu corpul şi dacă au vreo suferinţă în sentimentele lor, nici actul sexual nu le face plăcere. Am convingerea absolută că dacă un bărbat doreşte să fie un amant perfect trebuie să înveţe să-şi "impregneze" viaţa sexuală cu multă afecţiune. Femeile doresc ca întregul act să fie efectuat cu gingăşie şi nu într-un mod brutal şi dezgustător, ca şi cum corpul lor ar fi menit să satisfacă doar pofte animalice. Puţine lucruri le revoltă pe femei mai mult decât refuzul de a înţelege această dorinţă a lor. Femeile sunt interesate de calitatea relaţiilor sexuale şi mai puţin de cantitatea lor.

4. *Biserica şi religia.* Este surprinzător, dar se ivesc mult mai puţine conflicte pe teme bisericeşti sau religioase, decât ne-am fi putut aştepta. Se pare că are loc un filtru încă din perioada premaritală, care permite evitarea unor conflicte ulterioare. Astfel, cei ce cred în Dumnezeu se căsătoresc cu persoane de aceeaşi credinţă. Agnosticii sunt atraşi de agnostici, iar ateii de atei.

În acest domeniu, cele mai multe plângeri s-au referit la faptul că unul dintre parteneri ar dori ca celălalt să meargă mai des la biserică împreună cu familia. Uneori mama este cea care se ocupă mai mult de educația religioasă a copiilor, alteori tatăl. Dar nici unul nu vrea să-şi asume în această privință întreaga responsabilitate. Oricum, chiar dacă unul dintre ei doreşte mai mult spirit religios în familie, nerespectarea acestei dorințe este rareori cauza majoră a tensiunilor.

Mai multe tulburări provoacă deosebirile semnificative privind concepțiile morale sau religioase. Dacă între mamă şi tată există un dezacord în probleme precum existența lui Dumnezeu sau modul în care trebuie să-ți manifeşti credința, relațiile dintre ei ar putea deveni foarte încordate. Fireşte, lucrurile nu se petrec întotdeauna în acest fel. Eu am cunoscut multe cupluri care la data căsătoriei lor se prezentau cu concepții religioase foarte diferite. După cum era de aşteptat, au existat fricțiuni pe teme religioase, dar, în majoritatea cazurilor, fiecare s-a împăcat cu părerile celuilalt sau au hotărât să lase deoparte disputele religioase şi să nu permită ca ele să le zdruncine căsnicia.

Problemele de etică sunt cel puțin la fel de importante ca şi cele religioase. Opiniile diferite asupra minciunii, furtului şi altor abateri morale pot constitui un dezastru pentru o căsnicie. În această privință compromisurile sunt de-a dreptul imposibile, spre deosebire de cele din alte zone conflictuale, în care, de obicei, se mai poate discuta.

5. *Rudele de sânge sau prin alianță.* Rareori apar probleme din cauza rudelor de sânge sau a celor prin alianță, dar dacă ele există, sunt serioase. De obicei, este vorba de un amestec în treburile cuplului. Se întâmplă ca soțul să fie prea ataşat de părinții săi, ținând la părerile lor mai mult decât la cele ale soției. Sau soția poate fi prea mult

dominată de mama ei, petrecând cu ea atât de mult timp, încât soțul se simte trecut pe planul al doilea.

6. *Muncă, serviciu, ocupație sau profesie.* Serviciul soțului sau al soției poate influența în multe feluri armonia căminului. Pentru soarta căsniciei este deosebit de importantă cunoașterea modului în care frustrările în acest domeniu pot influența cele mai profunde dorințe și nevoi ale fiecăruia.

Femeile se plâng cel mai mult de atașamentul exagerat al soților față de propria activitate profesională. Au impresia că pentru un bărbat profesia sau ocupația prezintă mai multă importanță decât soția. Bărbații își iau adeseori de lucru acasă, acceptă să lucreze ore suplimentare sau își găsesc fel și fel de treburi pe lângă casă, încât soțiile se simt total ignorate, respinse și chiar părăsite.

Anumite profesii pot determina frustrări semnificative într-o căsnicie. Medicii, de exemplu, pot fi solicitați să acorde asistență la orice oră din noapte, masa lor poate fi întreruptă, adesea nu-și pot petrece concediul împreună cu familia sau trebuie să-și viziteze pacienții sâmbăta sau duminica. Orice femeie care se căsătorește cu un medic și nu este gata să accepte un asemenea stil de viață este oarbă sau nebună.

Și o femeie căsătorită cu un șofer de camion sau cu un muzician se poate simți frustrată — în primul caz, pentru că soțul este mai tot timpul pe drumuri, iar în al doilea, pentru că soțul lucrează mai ales seara, când ea ar dori cel mai mult prezența lui acasă. Mulți bărbați lucrează în al doilea sau al treilea schimb, fapt ce poate determina importante frustrări, care se accentuează dacă cumva soțiile lucrează în schimburi diferite.

Dac ă munca sau ocupația lor este identică, pentru femeie va fi frustrantă sarcina de a crea un cămin. Adeseori femeile ar dori să-și reia studiile ca să obțină un serviciu mai bun și să mai facă și altceva decât să stea

acasă şi să aştepte să vină copiii de la şcoală. Ce-i drept, ele sunt uneori înspăimântate de această perspectivă, întrucât şi-au abandonat studiile cu ani în urmă şi nu-şi mai amintesc cum se adună fracțiile sau cum se face un conspect. De cele mai multe ori, principalul obstacol este refuzul soțului de a-i permite soției sale să-şi continue studiile. Un bărbat nesigur de el se simte amenințat de ambițiile soției. Pe lângă teama că soția ar fi mai deşteaptă decât el, îl înspăimântă gândul că ea ar putea fi avansată, ajungând să câştige mai mulți bani şi să ajungă în anturajul şefilor, în timp ce el ar rămâne un simplu angajat.

O altă dificultate poate să apară atunci când soțul consideră că nu este obligat să ajute la treburile gospodăreşti, pentru că munceşte destul în cele opt ore la locul de muncă. După părerea lui, el îşi poate permite să meargă la un meci, la popice, la vânătoare sau la cârciumă cu prietenii. În astfel de situații, soția se simte, fireşte, profund nedreptățită, deoarece nu este de acord că cele opt ore de lucru îl scutesc pe soț de orice alte obligații familiale. Aceasta este o idee tipic masculină care cu greu poate fi eradicată. Totuşi, dacă un bărbat doreşte să fie iubit de soție, trebuie să-şi dea seama că pentru ea cele opt ore de lucru ale lui nu valorează mai mult decât cele opt ore de lucru ale ei. Mai ales că acasă ea nu munceşte doar opt ore, ci, mai curând, douăsprezece sau chiar paisprezece ore.

Viața de societate

Vorbind despre diferitele perturba ții din viața cuplurilor şi parcurgând lista dorințelor şi a nevoilor profunde este surprinzătoare frecvența aspirațiilor celor doi, sau a unuia dintre ei, de a avea o viață de societate mai bogată. Se pare că pentru mulți acest obiectiv este greu de atins.

Sunt cazuri când unul dintre parteneri se descurcă de minune şi el aranjează totul. Celălalt îl urmează cu plăcere, dar nu se angajează să fie el inițiatorul unor întâlniri sau să vină cu sugestii privind organizarea acestora. După cum am putut constata, cuplurile care au o viață de societate activă sunt cele mai reuşite. Trebuie să fie destul de plictisitor ca săptămână de săptămână să mergi doar la un film cu copiii sau partenerul. Pentru numeroase cupluri antidotul cel mai eficace al unei vieți plictisitoare de acasă îl reprezintă gândul că vin serile de vineri sau de sâmbătă, dup-amiezile de duminică atunci când se întâmplă ceva, sunt invitați la o petrecere, la o cină sau ies undeva împreună cu un alt cuplu. Cuplul care duce o viață de societate comună — rămâne unit.

Deprinderi enervante şi deranjante

Întrebați-vă dacă partenerul are deprinderi enervante sau agasante, care, aparent, banale, pot deveni cu timpul greu de suportat. Printre cazurile pe care le-am întâlnit în practica mea pot menționa: strecurarea salivei printre dinți, cu un şuierat enervant sau pufăitul şi trasul pe nas fără folosirea batistei. Am cunoscut numeroase femei care le reproşau bărbaților că spun bancuri licențioase sau fac gesturi obscene într-o societate aleasă.

Deprinderile deranjante sau enervante nu sunt, de obicei, atât de grave încât să determine desfacerea unei căsătorii. Dacă există însă mai multe deprinderi de acest gen şi sunt destul de ofensatoare, ele pot deveni la fel de serioase ca şi alte probleme mai grave.

Cele mai frecvente nemulțumiri

Pentru a avea o imagine mai completă asupra factorilor care provoacă grave frustrări în căsnicii, voi evoca

cele mai importante dolean țe pe care mi le-au comunicat pacienții mei:

f) A ş vrea să mă considere o persoană demnă şi nu ca cineva la care trebuie să strige tot timpul.
g) Să-mi spună unde se duce când pleacă de acasă.
h) S ă am şi eu un cuvânt de spus în problemele financiare ale familiei.
i) Să-i facă pe copii mai răspunzători, şi să fie de acord cu pedepsele date de mine.
j) S ă-mi spună ce dorințe sexuale are şi ce pot face pentru a-l satisface mai mult
k) Să nu mai fie atât de ofensiv cu mama mea.
l) S ă ieşim mai mult. Să găsească pe cineva care să-i supravegheze pe copii în absența noastră.
m) S ă fie afectuos nu numai atunci când facem dragoste.
n) Să nu-şi descarce nervii pe fiul nostru.
o) S ă nu mă pună în situații jenante prin felul cum vorbeşte în societate.
p) S ă mă însoțească mai des la biserică, de exemplu, şi să o facă cu plăcere.
q) Să fie mai afabil când vine de la lucru.
r) Să nu bată toba cu degetele.
s) S ă-l bucure muzica pe care o ascult sau, cel puțin, să o tolereze,
t) Dacă nu doreşte să facă dragoste, să nu facă, dar pe urmă să nu-mi reproşeze mie.
u) Să nu-şi roadă unghiile.
v) Să aibă mai multă grijă de lucrurile noastre.
w) Să tolereze şi să aprecieze munca mea şi stilul de viață pe care ea îl implică.
x) Să fie mai organizat şi mai punctual.
y) Să nu-mi răstălmăcească afirmațiile.

Este o list ă aproape completă a nemulțumirilor formulate de soți şi soții.

Când am fost în stare să înlătur

sau să atenuez aceste nemulţumiri, am determinat, practic totdeauna, o creştere a afecţiunii pentru partener. Aceasta nu trebuie să constituie o surpriză, dacă se respectă regula 1: când cineva se poartă frumos cu tine, răspunde-i cu aceeaşi monedă.

Procedee speciale pentru a spori dragostea faţă de noi

După ce am văzut rolul diferitelor recompense în păstrarea şi întărirea sentimentelor de dragoste, să ne concentrăm atenţia asupra unor procedee importante, a căror aplicare determină, în majoritatea cazurilor, sporirea iubirii.

Intimitate şi toleranţă

Am avut, nu demult, ca invitaţi la masă o pereche în-cântătoare şi, când şi-a luat rămas bun, soţia prietenului şi-a apropiat atât de mult faţa de a mea încât m-am simţit aproape jenat. Gestul ei nu avea nici o componentă sexuală; era, pur şi simplu, modul ei de a începe şi încheia vizitele, indiferent de gazdă. Îi făcea plăcere să se a-propie mult de persoana respectivă. Dacă se întâmplă ca două persoane să se bucure deopotrivă de asemenea manifestări de intimitate, cuplul este avantajat, comparativ cu altele care ajung la această armonie după încercări multiple şi, uneori, după erori repetate.

O asemenea dilemă este evidentă la unele cupluri. Sunt bărbaţi cărora nu le place să stea lângă soţiile lor, nici să le ţină de mâini în public, după cum nu le place să facă gesturi afectuoase dacă trebuie să stea alături, pe o canapea. Cu toate acestea, el îşi iubeşte mult soţia, o tratează corect şi afectuos, comportându-se, în toate privinţele, ca un om matur şi decent. Pe de altă parte, soţia de-

plânge amarnic faptul că nu se bucură de suficientă afecțiune, că soțul nu o copleşeşte cu mângâieri, îmbrățişări şi sărutări. Ea ar dori mult mai multe gesturi intime decât îi oferă soțul. Ar fi fericită ca, ori de câte ori merge alături de ea, soțul să o atingă, să o îmbrățişeze sau să o strângă de braț. Ar fi un fel de mesaj în poziție verticală, care i-ar plăcea. Dacă nu are nimic din toate acestea ea se simte nefericită şi descumpănită. Soluția este ca bărbatul să-şi învingă reținerile şi să creeze un contact fizic mai apropiat cu soția lui. Desigur, nu este exclus să se convingă singură că, la urma urmei, poate trăi fără această intimitate care îi place atât de mult. Soțul îi oferă multe alte satisfacții, aşa că nu trebuie să insiste în mod deosebit asupra acesteia. Oricum unul din cele două procedee trebuie aplicat dacă se doreşte buna funcționare a căsniciei. A le ignora este echivalent cu a atrage serioase frustrări şi chiar nefericirea.

Alege-ți cuvintele!

Nu ceea ce spun oamenii şi felul în care o spun sunt lucrurile cele mai importante din lume. Pentru mine este mult mai important ce fac oamenii, decât ceea ce spun că vor face. Cu toate acestea, dacă dorim să fim iubiți, trebuie să recunoaştem: cuvintele au însemnătatea lor. De fapt, în cadrul relațiilor noastre cu o altă persoană, cuvintele şi felul în care le spunem capătă o importanță majoră pentru câştigarea iubirii.

Unora le este foarte greu să spună: "Te iubesc". Totuşi, această formulă are o putere magică. Auzind aceste "două vorbulițe", spuse cu sinceritate, avem un sentiment de siguranță, de căldură şi de bunăvoință, greu de obținut pe alte căi.

Pe c ât de negativ este impactul unor cuvinte urâte sau triviale, pe atât de favorabil este efectul celor pline de drăgălăşenie şi gentilețe. Dacă vrei să iubeşti şi să fii

iubit de cineva este preferabil să eviţi obscenităţile, jignirile şi ţipetele, gândeşte-te în special la acestea din urmă. Ţipetele provoacă senzaţii neplăcute şi iritare, care se pot transforma uşor în furie. De ce oare toţi cei la care se ţipă sunt conştienţi de acest pericol, în timp ce acei care ţipă, nu? În special bărbaţii, dar şi mamele, nu înţeleg adesea de ce soţiile, respectiv copiii, consideră vorbele răstite drept semne de agresare. Ei par să nu-şi dea seama că îi înspăimântă atât de mult pe ceilalţi, încât aceştia îşi pierd încrederea în sine şi pot deveni anxioşi, timoraţi sau chiar panicaţi.

Unele femei sunt prea firave pentru a-şi înfrunta soţii, prin urmare folosesc mijloace mai rafinate, mai puţin violente. De obicei, ele utilizează cu mai multă uşurinţă cuvintele decât bărbaţii şi de aceea nu le putem învinovăţi dacă încearcă să-şi atingă ceea ce vor prin ceartă. La ce altceva ar putea recurge, care să aibă cel puţin aceeaşi eficienţă?

Folosită inteligent, cu argumente înţelepte, cicăleala poate acţiona ca îndemnul unei zâne bune care ne arată drumul cel drept. Dacă se exagerează însă cu cicăleala, situaţia va fi total diferită. Unele soţii vă pot spune cât de necugetat şi-au cicălit fără încetare soţii până când aceştia şi-au pierdut complet răbdarea. Ele au ajuns astfel în situaţia de a fi gata să fie alungate de soţi.

Pericolele unei iubiri exagerate

S-ar p ărea curios ca într-un capitol consacrat celor mai bune metode de a cuceri dragostea să se recomande un control asupra comportării afectuoase. Şi totuşi, experienţa celor mai reputaţi terapeuţi arată că a face prea mult bine — nu e bine.

O femeie de v ârstă mijlocie şi-a făcut conştiincios datoria de a-şi creşte cei trei copii până a divorţat. Toţi

copiii erau la v ârsta când puteau alege la care dintre părinți vor să stea; spre marea ei surprindere, toți au optat pentru tată. Pacienta mea era într-adevăr o mamă foarte devotată, dotată cu simțul responsabilității şi preocupată de bunăstarea copiilor săi; de aceea nu putea înțelege de ce i-au întors spatele când a trebuit să aleagă între o mamă iubitoare şi un tată care le pretindea să fie disciplinați.

Ceea ce a rănit-o şi mai mult a fost gradul de înstrăinare care i s-a arătat, când, după ce s-a mutat doar la câteva străzi depărtare, copiii îi telefonau rar, refuzau să o viziteze şi, în general, se comportau ca şi cum ea ar fi locuit la sute de kilometri. Nu putea spune că se comportau ostil față de ea sau că n-ar fi iubit-o, ci numai că nu apreciau ceea ce ea a făcut pentru ei, considerând că li se cuvenea Asta o durea cel mai mult.

Când iubeşti un copil sau un adult capabil să-ți răsplătească afecțiunea, dar nu i-o pretinzi, convingerea mea este că aceste persoane te agrează, dar nu te iubesc. Cei care fac servicii fără să aştepte o răsplată (afară, poate, de bani) nu sunt, de obicei, iubiți. Asemenea persoane ajung simpli servitori ai altora, aşa încât, cu toate că li se apreciază loialitatea, despărțirea de ele se face fără prea mari regrete. Nu simțim nevoia să ne interesăm de ele în continuare, considerând că ne-am achitat obligațiile avute.

Când doi oameni se iubesc reciproc, se cere satisfacerea dorințelor şi nevoilor profunde ale *amândurora.* Când numai unul este recompensat înseamnă că acesta este stăpânul, iar celălalt — servitorul. Am ajuns deci, la concluzia că atât pacienta mea, cât şi oricine altcineva care dă fără să primească ceva în schimb — se comportă ca un servitor.

Cum ar fi putut pacienta mea să-i facă pe copii s-o iubească? Cred că dragostea ei a fost exagerată, chiar şi atunci când copiii au neglijat-o. Ea a continuat să-i ser-

vească, deşi, din partea lor, nu primea nimic în schimb. Drămuirea afecţiunii, serviciilor sau favorurilor poate fi începută cu blândeţe, dar trebuie să fie, totdeauna, suficient de fermă pentru a-l face pe celălalt să se simtă jenat pentru nepăsarea lui. Aşa trebuie să procedezi dacă vrei să influenţezi o relaţie în sensul dorit. Când începi să nu mai accepţi *totul,* manifestarea sentimentelor tale devenind *condiţionată,* îţi demonstrezi capacitatea de a provoca preocuparea, frustrarea sau chiar teama celui pe care îl iubeşti. Prin aceste acte îi vei arăta că nu tolerezi un comportament meschin, că pretinzi o doză rezonabilă de consideraţie şi că, dacă persoana iubită nu îţi vine în întâmpinare, eşti gata să-l respingi temporar sau chiar definitiv.

O dată ce partenerul sau copiii vor înţelege că ai puterea să-i faci să se simtă jenaţi şi să regrete că te-au neglijat, ei vor ţine seamă de ceea ce doreşti şi de ceea ce ar trebui să facă pentru a te aduce la sentimente mai bune. Pe scurt, până când aceştia nu vor începe să-ţi satisfacă unele din dorinţele şi nevoile profunde, le vei face viaţa incomodă, făcându-i să înţeleagă că nu merită manifestarea iubirii tale.

Este limpede acum, nu-i aşa, de ce acela care dă tot timpul fără să pretindă nimic în schimb, nu este cu adevărat iubit? Acceptarea necondiţiată generează acest gen de unilateralitate, în timp ce impunerea unor condiţii îl forţează, practic, pe partener să ţină seama de tine, relaţia devenind astfel un proces reciproc de *"do ut des",* în care sunt înglobate mai multe componente decât doar câteva simple servicii.

Am avut, cu toţii, prilejul să constatăm că cel mai mult sunt respectate persoanele care nu acceptă câtuşi de puţin un comportament idiot, lipsit de sens. Dimpotrivă, cele care sunt foarte îngăduitoare şi docile sunt adesea călcate în picioare şi exploatate de indivizi care profită şi obţin maximum de beneficii de pe urma unei asemenea relaţii.

Recomandarea pe care o fac acestor "martiri" este ca, exceptând relaţiile lor cu copii mici, cu animalele neajutorate şi cu persoanele în vârstă, să-şi ofere dragostea condiţionat. Pentru a iubi şi a fi iubit trebuie să înveţi cum să-i faci pe cei apropiaţi — partener, părinţi sau copiii — să se simtă jenaţi dacă te neglijează. Trebuie să procedezi astfel nu numai de dragul tău, ci şi de dragul lor. Spun "de dragul lor", pentru că socotesc că este o situaţie nefericită şi nedreaptă să creşti copii, să locuieşti cu părinţii sau să ai o relaţie sentimentală fără să pretinzi din partea celorlalţi reciprocitate şi consideraţie.

Protestul simulat

Există şi o altă consecinţă a iubirii exagerate. O întâlnim mai cu seamă la acei bărbaţi bine intenţionaţi care fac greşeala să creadă că, oferindu-le partenerelor tot ce acestea îşi doresc, succesul în dragoste le este asigurat. Ei consideră că, dând cât mai mult prin toate căile posibile, relaţia de dragoste va deveni mai strânsă şi mai plină de căldură sufletească. Din propria mea experienţă rezultă altceva: nu numai că e sănătos să nu fii de acord cu partenerul şi să zici "Nu" din când în când, dar, mai ales femeile, chiar *doresc* ca partenerii lor să le refuze uneori.

Pentru a-ţi înţelege partenera şi a o face să te iubească şi să te respecte mai mult este important să ţii seama că ceea ce o femeie aşteaptă de la un bărbat este ca el să fie puternic, gata să ia decizii şi să constituie un real sprijin în viaţă.

Femeile îi testează pe bărbaţi ca pe nişte cobai. Ele le fac mizerii,se prefac necooperante, dificile şi uneori chiar ostile, pentru a vedea cum se comportă "dragul de el" în aceste situaţii. Dacă acesta ridică din umeri sau bate în retragere, ea descoperă ceva de ce se temea, şi anume, că presupusul ei protector e slab de înger. Ea speră, înainte

de toate, că acesta va şti să i se opună şi să-i arate că are tăria să trăiască şi fără ea, aşa încât, dacă ea îl respinge pentru că el nu poate sau nu vrea să-i facă pe plac prin orice mijloace, îşi face bagajele şi pleacă. De fapt, ca doreşte, în taină, ca el să procedeze aşa, ca să-i demostreze că nu este o cârpă, că are curaj şi că nu poate fi manevrat Dându-şi seama că el poate trăi şi fără ea şi că nu-l poate "răsuci după deget", ea este convinsă că a găsit ceea ce de fapt căutase. Este demn de compătimire bărbatul care îşi doreşte atât de mult dragostea partenerei, încât se lasă manipulat şi îi satisface orice dorinţă. El nu-şi dă seama că în acest fel pierde treptat respectul partenerei.

Când bărbatul îşi impune voinţa şi nu se lasă "îmbrobodit", femeia este adesea revoltată peste măsură. Ea protestează violent, spunându-i soţului că este nerezonabil, că ea merită ceea ce i-a cerut, că el nu o iubeşte şi aşa mai departe. Bărbatul, impresionat de această furtună, de această reacţie, poate avea sentimentul că dragostea lui este în pericol şi să cedeze. Este o mare greşeală. Ceea ce el interpretează a fi drept o atitudine de respingere din partea ei, face, de fapt, parte din experimentul acesteia. Ea vrea numai să vadă dacă el este în stare să-i reziste. Cum ar putea fi determinat să cedeze? Oare îl vor îndupleca argumentele şi acuzaţiile ei? Dacă bărbatul rezistă şi nu se lasă impresionat de astfel de manifestări emoţionale, el îi dovedeşte că este un om adult, matur şi puternic, care nu poate fi influenţat cu uşurinţă prin argumente nerezonabile şi prin istericale.

Trei excepţii

Am ar ătat că pentru a iubi şi a fi iubit este hotărâtor să satisfacem dorinţele şi nevoile cele mai profunde ale partenerului, cunoscând, desigur, în prealabil, *care* sunt acestea. De cele mai multe ori acest lucru nu este prea

greu şi poate fi aflat chiar la o ceaşcă de cafea. Uneori însă, din păcate, nici nu putem bănui măcar ce condiţii trebuie întrunite pentru a fi iubit de o anumită persoană. Bărbaţii trebuie să ştie că, atunci când fac avansuri unei femei, rareori răspunsul este cel aşteptat.

În general, bărbaţii sunt convinşi că le pot impresiona pe femei prin complimente, bijuterii, flori, mese la lumina lumânărilor şi toate celelalte componente ale arsenalului seducţiei. Ei cred că, pentru a avea succes în dragoste, trebuie să fie, în primul rând, seducători. Această abordare aproape că nu dă greş, *dar* numai dacă femeia este gata să se lase sedusă.

Ceea ce nu se înţelege, în general, este faptul că aceiaşi rezultat poate fi obţinut şi printr-o comportare "asexuală". Acest lucru nu trebuie să surprindă, dacă se are în vedere definiţia pe care am dat-o iubirii şi anume că îi iubim pe cei care ne fac fericiţi. De aceea, dacă o femeie este foarte fericită când copii sunt duşi la cinema de soţ şi ea poate avea o după-amiază liberă pentru o baie prelungită şi pentru pedichiură, faptul devine un act de seducţie. Un bărbat care îi face mereu asemenea servicii se bucură, de obicei, de multă consideraţie din partea soţiei sale. Ea se va gândi la el ca la un om atent, tandru şi foarte iubitor, iar când o femeie este iubită, devine şi ea, la rându-i, foarte afectuoasă.

Aceasta înseamnă că un bărbat care pregăteşte câteodată cina, îşi ajută soţia la dereticarea casei, îi duce maşina la "service" pentru schimbarea uleiului, îi face cumpărăturile la băcănie sau, pur şi simplu, stă de vorbă cu ea, o poate convinge mai uşor să-l urmeze în pat, decât demonstrând şi lamentându-se că nu este iubit şi că nu primeşte suficient sex. Locul cel mai atrăgător din punct de vedere erotic nu este dormitorul, actul se poate consuma, practic, în orice altă încăpere. Este preferabil ca pregătirea pentru o seară de dragoste să nu înceapă când vă îndreptaţi spre dormitor. Reuşita este mult

mai sigură dacă preparativele încep dimineața, la micul dejun.

O a doua excepție de la comportarea scontată şi care, de multe ori, îi uimeşte pe bărbați, constă în aceea că femeilor nu le place întotdeauna felul în care bărbatul se a-propie de ele. Dacă o femeie nu are o dispoziție adecvată, asemenea gesturi sunt pentru ea agasante (la fel ca țânțarii, când stai la plajă). Dacă femeia stă la maşina de gătit, iar bărbatul ei, care o adoră, vine în spatele ei şi o cuprinde în brațe, mângâind-o cu blândețe, atitudinea lui i se poate părea mai curând inoportună decât plăcută. Uneori, femeile nu vor, pur şi simplu, să li se facă avansuri cu caracter erotic. Dacă bărbații le stau mereu în preajmă, ajung să le enerveze.

A treia excepție pe care o descoperă un bărbat constă în faptul că, indiferent de atitudinea pe care o are față de anumite femei, ele sunt în aşa măsură marcate de faptul că anterior viața lor sexuală a fost condiționată şi violentată, încât nimic nu le mai poate satisface pe acest plan. Femeile care au fost victime ale unui viol sau ale unui incest, sau au fost părăsite de iubiții lor sau au alte probleme de ordin psihic aproape că nu se lasă iubite. Acestea sunt situații care n-au fost în mod necesar generate de partener şi nu el trebuie să se ocupe de soluționarea lor. Sunt, pur şi simplu, probleme care există în virtutea unor experiențe anterioare şi s-ar putea ca partenerul să nici nu dispună de abilitatea şi răbdarea necesare pentru a rezolva această situație.

Femeile care au fost traumatizate în plan sexual pot deveni masochiste, altele, desfrântate sau, dimpotrivă, inhibate sexual. Cea mai caracteristică reacție a femeii față de agresivitatea masculină este pierderea încrederii în bărbați şi teama de relații intime. Atât timp cât nu ai cunoscut sau trăit teama de contactul sexual, este greu să înțelegi de câtă prudență pot să dea dovadă femeile, dar *şi* bărbații, pentru a se feri de o nouă traumă.

Cei ale căror parteneri se tem de relațiile intime trebuie să se înarmeze cu multă răbdare. În asemenea cazuri, respingerea nu se face din răutate. Aceşti oameni au fost traumatizați Şi încrederea le-a fost atât de zdruncinată, încât, pentru a-şi depăşi teama, au nevoie de un timp mai îndelungat. Dacă te grăbeşti nu vei obține rezultatul pe care îl doreşti cu înfocare; dacă însă ai răbdare şi înaintezi pas cu pas, nu te laşi descurajat de recăderi şi procedezi astfel săptămâni sau chiar luni de zile, vei constata, într-o bună zi, că eforturile tale sunt cu prisosință recompensate. Este o eroare să te superi, să țipi, să ameninți cu abandonul sau să-ți invectivezi partenerul. Tocmai o asemenea atitudine, care l-a adus în acea stare, poate contribui, prin repetare, la menținerea traumei.

Rezumat

În acest capitol, am încercat să demonstrez importanța enormă a consolidării unui comportament. Dintre toate regulile cooperării, respectului şi iubirii, prima regulă este cea mai frumoasă şi cea mai eficace.

Ea recomand ă că dacă cineva se poartă frumos cu tine, trebuie să-l recompensezi printr-o purtare similară. Am încercat să arăt în ce mod trebuie răsplătiți cei care dorim să ne iubească, dar am identificat şi câteva com portări particulare, pe care, uneori, le putem influența în foarte mică măsură, chiar dacă încercăm să determinăm acțiuni reciproce de dragoste.Evident, această regulă nu este totdeauna valabil ă şi este important să admitem această eventualitate. Dacă consolidarea comportamentului dorit ar reuşi întotdeauna, nu ar mai fi nevoie să se aplice una dintre celelalte două reguli.

Nu trebuie s ă uităm nici faptul că, în general, cu cât un anumit comportament este mai consolidat, cu atât devine mai constant. Când te confrunți cu existența unui

anumit comportament, poți fi sigur că acesta există pentru că l-a consolidat cineva. Nu este exclus să nu-ți dai seama cine a contribuit la consolidarea prin recompensare a unor anumite comportări, căci aceasta se realizează, uneori, într-un mod foarte subtil. Deci, dacă socotești că acțiunile tale nu au produs modificările pe care le-ai dorit, este bine să analizezi mai amănunțit aceste acțiuni sau să le analizezi mai îndeaproape pe cele ale altora, care, pe nesimțite, pot menține comportamentul nedorit.

Fireşte, urmează să-ți pui întrebarea: "Ce să fac dacă cineva se poartă urât cu mine?". Tocmai despre aceasta va fi vorba în următoarele două capitole.

IV
Celălalt obraz

Regula a doua care trebuie urmată pentru a ajunge la cooperare, respect şi dragoste este următoarea: Dacă cineva se poartă urât cu tine, poartă-te frumos cu persoana respectivă o perioadă de timp *rezonabilă.*

Observaţi, desigur, că această formulă conţine o parte dintr-un precept creştin. Ni se sugerează că dacă o persoană se poartă urât cu noi, trebuie mai întâi să o tratăm cu răbdare şi afecţiune, în pofida păcatelor sale, cum s-ar zice, să întoarcem şi obrazul celălalt, să discutăm cu calm situaţia şi să-i lăsăm timp să se îndrepte. Acesta este un mesaj minunat, prin care celor ce ne frustrează li se acordă totdeauna şansa meditării asupra faptelor lor. În conformitate cu cea de a doua regulă admitem că am fost nedreptăţiţi, obstrucţionaţi şi frustraţi, nu din răzbunare, răutate sau duşmănie, ci din neînţelegere şi ignoranţă. De aceea, nu trecem imediat la atacarea, respingerea sau desconsiderarea celor care s-au comportat într-un mod inacceptabil. Pornim de la premisa că o explicaţie poate duce la o înţelegere mai bună a intenţiilor noastre. Sperăm că discutând calm cu cel ce ne frustrează, acesta îşi va schimba comportamentul. Suntem îndreptăţiţi să ne aşteptăm ca printr-o atitudine prietenoasă să-l determinăm să nu ne refuze, să ne aprecieze sacrificiul şi să recompenseze acţiunea noastră afectuoasă printr-un com-

portament similar. Literatura oferă numeroase exemple de comportare negativă, tranformată într-una pozitivă datorită căldurii sufleteşti a persoanei lezate.

Nu este uşor să avem atâta răbdare şi înțelegere încât să nu ne lăsăm dominați de enervare şi nelinişte — stări fireşti în situații în care suntem nedreptățiți. A-ți iubi duşmanii sau a-l accepta pe păcătos, chiar dacă respingi păcatul, sunt deprinderi care se învață numai cu mari eforturi.

În ultima analiză, numai sub imperiul unor tulburări emoționale suntem nerăbdători şi neiertători. Persoanele impulsive, panicate, geloase sau cu un autocontrol scăzut au cea mai mare nevoie de calm când sunt atacate. Cu cât eşti mai echilibrat cu atât poți fi mai afectuos când cei din jur îşi pierd capul. Una dintre cele mai rapide căi de a amplifica o tensiune nervoasă şi de a creea mai multe nedreptăți este aceea de a deveni la fel de furios ca şi cel care te-a nedreptățit. Printr-o atitudine ostilă, amară şi isterică este foarte puțin probabil că vei fi concesiv şi vei avea răbdarea necesară pentru a determina la celălalt o schimbare. Nu vei obține rezultate corespunzătoare prin atitudine binevoitoare față de cineva care se poartă urât cu tine până nu vei învăța să îți stăpâneşti emoțiile. De aceea, în cele ce urmează, prezint pe scurt câteva aspecte psiho-patologice pentru a arăta ce trebuie să ştim despre mecanismul de apariție a tulburărilor emoționale şi cum pot fi ele învinse.

Cele patru opțiuni

Înainte de a descrie felul în care ne creăm singuri probleme emoționale şi de a arăta cum le putem rezolva sau cum influențează acestea demersul nostru de obținere a respectului şi a iubirii, aş dori să se înțeleagă de ce enervarea este atât de dăunătoare. În situații foarte frus-trante, ai de ales între patru soluții posibile. Una dintre

solu ţii este să te enervezi, dar pe aceasta nu o recomand. Există alte trei opţiuni mai bune.

Opţiunea 1. *Toleranţă fără resentimente*

Prima cale de abordare a unei persoane cu un comportament dificil constă în a fi tolerant fără resentimente. Căutăm să nu facem prea mult caz de comportarea care ne displace, o tratăm cu bunăvoinţă, încercând totodată să-i minimalizăm gravitatea şi să ne convingem pe noi înşine, dacă se poate, că nu este ceva prea important, aşa încât nu merită să ne pierdem timpul cu ea.

Procedăm astfel, de multe ori în decursul vieţii noastre şi cred că este o atitudine înţeleaptă. Multe dintre frustrările noastre zilnice cu greu ar putea fi considerate motive pentru izbucnirea unui al treilea război mondial; de aceea, am putea, foarte bine, să ignorăm aceste enervări minore şi să ne spunem: "Aşa e viaţa". Imediat după ce ai procedat astfel dispare sentimentul de frustrare, pentru că te-ai convins pe tine însuţi că nu ai nici un motiv să fii supărat. Dacă nu este folosit prea des, acest mod de tratare a dificultăţilor personale denotă o gândire foarte matură şi este adesea cel mai bun mijloc de ameliorare a comportamentului celuilalt. El demostrează că eşti o persoană dotată cu răbdare şi toleranţă şi nu te vei simţi întors pe dos de lucruri minore.

Opţiunea 2. *Protestul*

Dac ă toleranţa fără resentimente nu dă rezultate pentru că frustrările par să nu se mai termine, începi să-ţi pierzi răbdarea. Acum nu mai întorci şi celălalt obraz, ci procedezi în mod contrar. Protestezi, faci ca celălalt să se simtă jenat şi devii atât de dificil, încât acesta începe să-şi dea seama de gravitatea situaţiei şi să se întrebe cum trebuie să-şi schimbe atitudinea care te agasează atât de

mult. Folosind această strategie intri în *grevă* sau declari un *război rece* până vei obține ceea ce doreşti.

Dac ă nu îți atingi scopul şi te simți prost din cauza tensiunii marcate, determinată de acest război rece, poți reveni la prima opțiune, la atitudinea de bunăvoință şi toleranță fără resentimente sau poți trece la opțiunea următoare.

Opțiunea 3. *Despărțire sau divorț*

Nu eşti obligat să suporți situațiile care nu îți convin. Din fericire, avem întotdeauna posibilitatea să alegem între a rămâne sau nu într-o slujbă, a păstra sau a abandona un prieten sau a menține sau nu o căsnicie.

Astăzi, despărțirea sau divorțul sunt apreciate drept opțiuni potrivite şi benefice, care ne stau la dispoziție. Când nu mai putem tolera o comportare nepotrivită şi când nu are rost să luptăm în continuare pentru dreptate din cauza rezistenței partenerului, ce altă opțiune ar trebui să adopte o persoană normală? Singura soluție rațională, dacă o putem pune în aplicare, este desfacerea relației defectuoase.

Opțiunea 4. *Toleranță cu resentimente*

Poate cel mai adesea, în fața unui comportament negativ, fie ne manifestăm deschis nemulțumirea, fie ne închidem în noi, ceea ce poate genera anumite tulburări psiho-fizice. Când tolerăm situații sau comportări față de care avem profunde resentimente, ne expunem unor consecințe psihosomatice de tot felul. Apar dureri de cap şi de stomac, colite, insomnii şi stări de nervozitate. Prin acelaşi mecanism se instalează depresia, supărarea, pierderea interesului pentru viață sau o pasivitate excesivă. Începem să bem şi să mâncăm prea mult sau să nu mâncăm destul. Uneori pot apărea fantasme sexuale sau putem deveni chiar infideli. Nu este însă exclus să ne

limităm numai la a ne roade unghiile şi la a plânge din când în când. În orice caz, cu cât vom tolera mai mult frustrările, dar vom continua să ne simţim jigniţi, cu atât tulburările vor fi mai mari. În felul acesta nu poate fi combătută o comportare necorespunzătoare. De fapt, este singura dintre cele patru opţiuni pe care categoric nu o voi recomanda *niciodată.*

Deşi primele trei opţiuni pot provoca dificultăţi un timp oarecare, ele oferă speranţa unei eventuale ameliorări, toleranţa fără resentimente producând anularea aproape instantanee a sentimentului de frustrare. Protestând şi provocând la partener un sentiment de jenă, până când acesta se corectează, putem traversa o perioadă de-a dreptul infernală, dar în majoritatea cazurilor şi această strategie pune capăt suferinţei noastre. Acelaşi lucru se poate spune despre despărţire sau despre divorţ. Iniţial această opţiune poate fi sfâşietoare, dar ea ne oferă prilejul să ne refacem viaţa şi, adeseori, să avem relaţii mai bune decât cele anterioare. Numai a patra opţiune nu oferă nici o consolare. A deveni plin de resentimente şi a te alege cu diferite tulburări organice înseamnă a-ţi înrăutăţi şi mai mult situaţia.

De aceea, trebuie să învăţăm cum să ne ferim de astfel de probleme emoţionale. Acest lucru este important din două motive. În primul rând, pentru că reacţia de tip nevrotic este dureroasă. Ori de câte ori te superi, te răneşti singur mult mai mult decât ar face-o oricine altcineva. În al doilea rând, dacă eşti întors pe dos, cu greu te poţi comporta ca un om matur, urmând regula a doua, deci adoptând o comportare prevenitoare şi atentă ca răspuns la brutalitate şi desconsiderare. Potrivit regulii a doua, care ne îndeamnă să ne iubim duşmanii şi să întoarcem şi obrazul celălalt, trebuie să avem un autocontrol matur. Cei care sunt supăraţi nu pot aplica această regulă, în Schimb oamenii care îşi controlează simţămintele o fac mereu şi cu uşurinţă.

În continuare, să analizăm două din opțiunile referitoare la modul de a rezolva situațiile de frustrare, şi anume: toleranța fără resentimente şi toleranța cu resentimente. Trebuie să învățăm cum să o eliminăm pe cea din urmă şi să o adoptăm pe cea dintâi. Acest lucru este esențial pentru a putea pune în practică regula a doua — "întoarce şi celălalt obraz!" ca metodă de a ne face iubiți.

În capitolul următor, vom pune în discuție celelalte două opțiuni: protestul şi despărțirea sau divorțul. Acestea sunt căile, recomandate de regula a treia, pentru a obține cooperare, respect şi dragoste: dacă cineva îți face vreun rău şi nu poate fi influențat rezonabil, ripostează tot prin rău.

Cum ne enervăm singuri

Dacă am optat pentru toleranță fără resentimente, trebuie să învățăm că tulburările emoționale sunt provocate de felul în care stăm de vorbă cu noi înşine despre problemele noastre. Gândurile noastre sunt cele care ne provoacă depresie, furie, teamă sau gelozie. Aceste stări nu sunt o consecință a unei anumite atitudini a altora față de noi, ci a propriei noastre aprecieri asupra acelei atitudini.

Există douăsprezece idei irațioonale care determină, practic, toate tulburările emoționale obişnuite. Depresia este determinată de asocierea a două sau trei idei iraționale. Supărarea are ca substrat alte câteva idei iraționale. Acelaşi mecanism face să apară teama şi îngrijorarea, gelozia, mânia şi pasivitatea. Dacă te simți tulburată, trebuie să încerci să detectezi cum îți vorbeşti ție însuți *despre* propriile probleme, după care trebuie să stabileşti care idei sunt raționale şi care nu. În cele din urmă, prin această discuție cu tine însuți reuşeşti să scapi de ideile

aiurite şi iraționale. În acest fel, prin exersarea unui nou comportament, sentimentele tale se vor schimba, iar tulburările vor dispărea.

Cele douăsprezece idei iraționale

Există douăsprezece idei iraționale cu care ne chinuim singuri şi care ne împiedică să tolerăm frustrările fără a avea resentimente. Dacă le fixezi în memorie, vei constata că, de câte ori ai vreo supărare, poți indica una sau mai multe idei dintre cele ce pot sta la baza trăirilor dureroase.

- Ideea ira țională nr. 1: Este absolut necesar ca noi, adulții, să fim iubiți şi acceptați de către cei pe care îi considerăm a fi oameni importanți în viața noastră, dacă dorim să ne socotim pe noi înşine valoroşi.
- Ideea ira țională nr. 2: Dacă nu suntem importanți, desăvârşiți şi realizați înseamnă că suntem mai puțin valoroşi decât cei care au aceste calități.
- Ideea ira țională nr. 3: Cei răi, răutăcioşi sau ticăloşi trebuie blamați şi aspru pedepsiți pentru viciile lor.
- Ideea ira țională nr. 4: Este îngrozitor, chiar insupor tabil când împrejurările nu sunt aşa cum le-am dori noi.
- Ideea ira țională nr. 5: Nefericirea omenească este cauzată de factori extrinseci, aşa încât nu suntem în stare (sau suntem în prea mică măsură) să ne controlăm sufe rințele şi tulburările.
- Ideea ira țională nr. 6: Dacă ceva reprezintă pentru noi un pericol sau o amenințare, trebuie să ne concen trăm atenția asupra lui şi să ne gândim la posibilitatea de a avea loc aşa ceva.

- Ideea ira ţională nr. 7: Este mai uşor să eviţi anumite greutăţi ale vieţii sau răspunderi proprii decât să le înfrunţi.

- Ideea ira țională nr. 8: Este rezonabil şi sănătos să depinzi de alții, mai puternici, pe care să te poți baza.
- Ideea ira țională nr. 9: Trecutul nostru ne determină fundamental comportamentul actual; dacă ceva ne-a afec
  tat cândva, situația se va repeta la infinit.
- Ideea ira țională nr. 10: Trebuie să ne frământe pro blemele şi tulburările altora.
- Ideea ira țională nr. 11: Problemele umane au, fie care, o anumită soluție precisă şi perfectă, şi este mai
  înțelept să aştepți până ce dai de această soluție.
- Ideea iraþională nr. 12: Aprecierile personalitãþilor respectabile sau ale societãþii sunt întotdeauna corecte ºi
  nu trebuie puse la îndoialã.

Cele de mai sus sunt, practic, ideile iraționale majore ce ne pot crea probleme de ordin emoțional. Asemenea a-firmații, sau unele variante ale lor, sunt cele cu care, conştient, "ne îndopăm" ori de câte ori ne confruntăm cu o anumită situație. Aşa cum, folosind diferite ingrediente, o bucătăreasă pregăteşte o anumită mâncare, tot astfel, din diferite idei iraționale, luate separat sau puse laolaltă, se ajunge la diferite emoții. Dacă vrei să fii o persoană echilibrată se impune să te întrebi dacă asemenea idei sunt sănătoase şi dacă au vreo logică. Eu susțin că ele sunt ilogice, iraționale, aiurite şi, în ultimă instanță, reprezintă un pericol pentru individ. Asemenea idei iraționale duc la depresie prin cauzele ei specifice: autoîn-vinuirea, autocompătimirea şi compătimirea altora; ele contribuie, de asemenea, la apariția furiei şi a fricii.

Depresia nervoasă

Trei lucruri provoac ă depresia psihică: autoînvinuirea, autocompătimirea şi compătimirea altora.

C ând eşti deprimat, te deteşti, te consideri fără valoare şi te simți îngrozitor de vinovat din vreun motiv pe care îl

consideri inacceptabil, ajungând să dezaprobi nu numai ceea ce ai făcut, ci şi pe tine însuţi ca fiinţă umană. Eu numesc aceasta autoînvinuire. Se pare că ne este foarte greu să tragem o linie de demarcaţie între comportarea noastră şi noi înşine; de aceea ne simţim, adesea, inferiori, vinovaţi şi deprimaţi când ne comportăm de o manieră pe care o dezaprobăm.

Pentru a depăşi sentimentul de vinovăţie, de inferioritate şi autoînvinuire este important să realizăm mental două lucruri distincte. În primul rând, trebuie să ne separăm propria comportare de propria noastră persoană şi, în al doilea rând, să ne iertăm dacă am făcut ceva rău.

Cum pot fi separate acţiunile noastre de noi înşine? În acelaşi fel în care procedăm în cazul altor persoane, ba chiar în cazul animalelor. Dacă ai un căţel care îţi dă peste cap casa, îl dezaprobi, fireşte, dar este greu de presupus că l-ai putea urî. Sau, dacă un copil îţi sparge un vas de mare preţ, cu siguranţă vei regreta, dar nu vei trage concluzia că acel copil este de nesuportat. Al doilea lucru important este să-ţi ierţi fapta pe care ai comis-o şi să nu te deteşti pentru un act destabil. Nimeni nu este perfect. Cauza unui comportament eronat poate fi o *deficienţă,* o *ignoranţă* sau o *stare de nelinişte.* De exemplu, poate că nu ai mobilitatea sau coordonarea necesare unui pugilist sau unui tenisman, ceea ce se explică, fie prin faptul că nu ai avut niciodată asemenea calităţi, fie prin aceea că eşti atât de supărat, încât nu le poţi pune în evidenţă.

Dac ă reuşeşti să-ţi învingi autoînvinuirea, îţi va fi mult mai uşor să tolerezi, fără resentimente, comportarea altora. Te poţi întreba ce problemă are partenerul tău şi de ce se poartă atât de urât. Are vreo deficienţă, este ignorant sau tulburat? Cum se poate să fii plin de amărăciune şi resentimente faţă de altul, dacă te ierţi pe tine?

Un alt câştig al depăşirii sentimentului de vinovăţie este capacitatea de a realiza şi a păstra respectul de sine. Este o însuşire de importanţă vitală, pe care o căutăm, cu

toții, la ceilalți oameni, o însuşire pentru care îi iubiți adesea cu înflăcărare. De obicei, oamenii care nu se respectă ajung să piardă respectul celorlalți față de ei. Dacă refuzi să te deteşti şi nu te gândeşti niciodată că eşti rău, lipsit de valoare sau depravat, este puțin probabil că vei suferi din cauza sentimentului de vinovăție sau de inferioritate. Dimpotrivă, vei ține capul sus şi umerii drepți, vei fi mândru de tine, chiar dacă nu întotdeauna mulțumit de ceea ce ai făcut. O asemenea persoană este demnă de admirație şi, de obicei, este şi admirată. Foarte important este şi faptul că astfel de oameni pot oferi şi celălalt obraz fără resentimente.

Autocompătimirea

O altă cale prin care ajungem să ne deprimăm este autocompătimirea. Este o practică foarte răspândită, în ciuda faptului că ne jenăm să o admitem. Şi totuşi, ni se întâmplă tuturor, de altfel din motive întemeiate. Lumea în care trăim nu este paradisul ospitalier al viselor noastre. Uneori ea este nemiloasă, adeseori plină de vicii şi, aproape întotdeauna, nedreaptă. Un criminal se poate plimba în libertate, în timp ce un nenorocit care a furat ceva ca să-şi astâmpere foamea este trimis la închisoare.

În clipa în care începi să te autocompătimeşti cât de cât, trebuie să ai în vedere că de acum înainte viața ta va fi mult mai grea. Autocompătimirea este contraproductivă. Te blochează. Îți fură energia pe care ai putea-o îndrepta către pararea nedreptăților lumii. Şi oamenii te vor părăsi, lăsându-te să te "dădăceşti" singur.

Ca un rezultat specific al autocompătimirii, cei alături de care trăieşti îşi vor pierde răbdarea. Nimănui nu-i place un copil care plânge tot timpul sau un adult care se tot văicăreşte. Mult mai bine este să acționăm cu toate forțele pentru a schimba evenimentele nefavorabile, iar

dac ă nu este posibil, să le acceptăm cu resemnare. O persoană care, dând dovadă de maturitate, nu se prăbuşeşte în plâns, nu face o criză de isterie şi nu este grav deprimată, indiferent dacă necazurile lui s-au încheiat cu bine sau nu, se bucură de dragostea şi respectul celorlalţi. Biruindu-ne autocompătimirea ne situăm pe o poziţie excelentă pentru a face faţă frustrărilor, punând astfel în practică opţiunea 1: toleranţa fără resentimente.

Compătimirea altora

Ideea ira ţională care generează tristul sentiment de compătimire a altora este următoarea: "Trebuie să ne frământe problemele şi tulburările emoţionale ale altora".

Chiar trebuie? Oare le facem vreun bine celor pe care ne îngăduim să-i plângem pentru necazurile lor? Îi ajutăm? Cum? Le dăm curaj să meargă înainte sau, dimpotrivă, le răpim încrederea şi curajul de a lupta cu necazurile?

Preocuparea pentru a sprijini pe cineva care este la strâmtoare este o atitudine sănătoasă şi morală. Îl putem ajuta să se pună iar pe picioare, comportându-ne ca samariteanul milostiv, cum ne îndeamnă preceptele religioase. Dacă însă suntem îngrijoraţi şi preocupaţi în mod *excesiv,* dacă ne afectează *prea mult* suferinţa altuia, prin aceasta nu-i acordăm nici un ajutor, ci adăugăm doar necazului său un alt necaz. Problema propriu-zisă rămâne nerezolvată.

Furia

Furia este o alt ă stare emoţională frecventă, pe care o cunoaşte, practic, oricine. Ea apare, în esenţă, atunci când îţi spui ceva de genul celor spuse şi de cel care se

autocompătimeşte: "E îngrozitor dacă nu obțin tot ceea ce îmi doresc". Se mai adaugă însă o altă idee irațională: "Oamenii răi şi ticăloşi trebuie traşi la răspundere şi pedepsiți aspru pentru că mă frustrează". Această asociație de idei duce la amărăciune, resentimente, ură, agresivitate şi, cu siguranță, la furie. Furia ne-o provocăm noi înşine, după cum tot noi, şi nu altcineva, ne provocăm depresia psihică. Din păcate, o persoană furioasă îşi concepe propria dorință nu ca o preferință, nu ca ceva ce i-ar face plăcere, ci ca o necesitate, ca o pretenție şi o revendicare. Dacă îți converteşti dorințele în pretenții şi nu obții ceea ce pretinzi, consecința va fi furia. Dacă, însă, îți menții dorințele la nivelul de simple dorințe, eventuala lor neîmplinire se va solda numai cu o dezamăgire sau un regret. Nimeni nu înnebuneşte pentru că nu a obținut ceea ce şi-a dorit. Întreabă-te, câte dorințe ai avut în decursul vieții şi câte din ele nu au fost niciodată satisfăcute. Oare te înfurii pentru că nu ai găsit un milion de dolari pe stradă, pentru că nu ai devenit star de cinema sau nu ai dobândit faimă mondială? Toate acestea sunt simple dorințe. Avem mii de dorințe a căror neîndeplinire nu ne provoacă, niciodată, o stare de furie. Dacă însă, fie şi pentru scurt timp, stăruim în a considera *obligatorie* împlinirea dorințelor noastre, socotind că trebuie să primim totul pentru că dreptatea este de partea noastră, a-tunci dorințele fireşti le transformăm în *cerințe nevrotice,* şi vom suferi din cauza acestei emoții nevrotice.

Dacă nu vrei să te înfurii nicicând în viață, teoretic este posibil, cu condiția să nu converteşti în revendicări nici una din dorințele tale.

Exist ă două excepții de la regula conform căreia furia este, totdeauna, nevrotică. Prima are loc atunci când furia noastră sperie atât de tare pe cineva încât reuşeşte să evite un accident (strigând la un copil poți împiedica să-l calce o maşină). A doua se referă la cazul în care ceva ne înfurie atât de tare încât suntem nevoiți să luptăm ca şi

atunci când viaţa ne este în pericol, de exemplu, când eşti atacat de nişte tâlhari şi furia ta îi determină pe aceştia să se retragă. Cui îi pasă dacă acesta este un comportament nevrotic sau nu, din moment ce prin el ţi-ai salvat propria viaţă sau a altuia?

Aşadar, să reacţionăm cu calm, cu maturitate, la o comportare iritantă şi să respingem gândul că: *a)* trebuie neapărat să obţinem ceea ce dorim; *b)* cei ce ne frustrează sunt răi şi *c)* aceşti oameni răi pot fi vindecaţi, arun-cându-i în închisori, snopindu-i în bătaie, acoperindu-i de injurii sau convingându-i că sunt drojdia societăţii. La ce reacţie te aştepţi din partea cuiva care este tratat cu violenţă? Înainte de toate la frică, dar, totodată, şi la ură.

Frica

Prin frică înţelegem emoţii ca îngrijorarea, anxietatea, nervozitatea şi panica. Toate acestea sunt forme de frică variind între cea mai uşoară — îngrijorarea, şi cea mai gravă — panica. Frica şi îngrijoarea sunt generate de două idei iraţionale: *a)* este îngrozitor dacă ceva nu se întâmplă aşa cum am dorit şi *b)* dacă ceva este periculos sau înspăimântător, se impune să ne concentrăm şi să ne gândim neîncetat la asta, având convingerea că, în mod necesar, situaţia se va înrăutăţi.

Cei care sunt temători, văd primejdii şi ameninţări chiar în situaţiile în care, în realitate, nu există nici un pericol. Ei fac din ţânţar armăsar. Dacă un asemenea om se vede repudiat, el crede că a venit sfârşitul lumii. Faptul că nu au fost, bunăoară, promovaţi li se pare îngrozitor. Dacă cineva le-a ocupat locul de parcare, este o catastrofă.

C ând pentru nişte evenimente foloseşti cuvinte ca, de exemplu, oribil, îngrozitor, sfârşitul pământului, insu-portabil, tragic sau catastrofal, te pregăteşti să-ţi creezi o

reac ţie nervoasă. Nici nu s-ar putea altfel. Cum ai putea fi calm şi cumpătat, când faci apel la asemenea cuvinte alarmante.

Examineaz ă atent dacă situaţia în care te afli este într-adevăr atât de proasă cum ai calificat-o. În cele mai multe cazuri vei constata că ai exagerat, ai depăşit măsura. Această tendinţă este în firea omului şi stă la baza tuturor tulburărilor emoţionale.

Deşi ceea ce spun poate părea de domeniul fanteziei, totuşi este un lucru serios. Vrei să ştii cum să procedezi ca să nu te mai enervezi niciodată în viaţă? Ţine scamă de următorul sfat: nu considera nici o situaţie drept catastrofală şi vei constata că nu vei mai cunoaşte starea de nervozitate. Ştiu că e greu de crezut, dar meditează măcar o clipă şi vei vedea că această afirmaţie este plină de sens şi de înţelepciune. De exemplu, te vei simţi altfel dacă îl vei considera doar un eşec "regretabil", în loc de "îngrozitor". Nu simţi diferenţa între a considera o eventuală retrogradare ca o neplăcere şi nu ca o tragedie? Cu alte cuvinte, dacă defineşti sau descrii ce ţi s-a întâmplat folosind termeni mai temperaţi ca: regretabil, neplăcut, nemulţumitor, trist, plicticos sau deranjant, vei avea doar un sentiment *normal* de frustrare. Dacă însă vei recurge la calificative extreme, pe lângă frustrare te vei simţi înfricoşat, alarmat, nervos şi îngrijorat peste măsură.

Încearcă să-ţi reprezinţi cât de greu ţi-ar fi să rămâi calm, reţinut şi în situaţii neplăcute (regula 2), dacă oricărui eveniment nedorit îi dai dimensiunile unei catastrofe. Cum ai putea tolera ceva fără să-ţi pierzi cumpătul, dacă tot ce îţi displace este o adevărată calamitate? Nu vei putea fi echilibrat şi matur, şi nu vei putea avea o relaţie plăcută, dacă te distrugi emoţional printr-o supradimensionare continuă a evenimentelor. De aceea, stăpânirea senzaţiei de frică este una dintre cele mai importante obligaţii pentru fiecare din noi.

O altă formă a fricii, pasivitatea excesivă, laşitatea, distruge şi ea fericirea multor oameni, altfel foarte plăcuți. Cei ce niciodată nu se pot impune sunt printre cei mai nefericiți oameni din câți am întâlnit. Este, desigur, regretabil că generozitatea şi caracterul lor frumos se regăsesc la puțini dintre noi. Cu toate acestea, ei trebuie să învețe să iasă din starea de neajutorare, atunci când apare nevoia de autoafirmare. Am depistat cinci motive care determină laşitatea lor. Două sunt conjuncturale, iar celelalte trei au un substrat psihologic.

Primul motiv al laşităţii oamenilor este teama de o agresiune fizică. Acest lucru este lesne de înțeles dacă, de exemplu, ne trezim față în față cu o gorilă. Dacă ştii că poți fi doborât, te salvezi prin fugă. Nici un om cu mintea întreagă nu vrea să se lupte cu un adversar superior din punct de vedere fizic, dacă e sigur că nu are nici o şansă.

Al doilea motiv care împinge la laşitate este teama de pierderi materiale. Patronul are totdeauna dreptate. El este cel care semnează cecurile, a lui este întreprinderea. Dac ă nu îți place ceea ce îți pretinde, poți să-ți dai demisia! Dacă însă ții la serviciul respectiv, nu-l înfrunta tot timpul, altfel te vei trezi aruncat în stradă.

Al treilea motiv pentru care suntem timizi şi gata să abdicăm de la propriile noastre convingeri este faptul că, uneori, nu suntem prea siguri de noi înşine. Gândim în felul următor "Ar fi îngrozitor dacă aş face vreo greşeală". Să presupunem că ai dori să cumperi o casă, iar partenerul tău se opune categoric. Întrucât nu eşti sigur cine are dreptate şi te temi îngrozitor ca nu cumva să faci un pas greşit, cedezi şi te supui hotărârii lui. Dar ce e rău în a greşi? Ai luat o hotărâre care s-a dovedit a nu fi tocmai înțeleaptă. Ei şi ce? Unul dintre cele mai bune mijloace de a învăța cum să iei o decizie bună este să iei cât mai multe decizii. Cu cât vei dobândi mai multă experiență, cu atât mai repede vei învăța care sunt

elementele care conduc la o hotărâre înţeleaptă. Dacă nu îţi creezi ocazii de a învăţa din propriile greşeli, o va face partenerul tău.

Al patrulea motiv care ne împiedică să ne impunem este teama de a nu leza sensibilitatea celuilalt. În ultimă instanţă, dacă nu i se dă cuiva ceea ce îşi doreşte, persoana respectivă poate deveni furioasă, deprimată, lezată, plină de resentimente sau gata să plângă. Ceea ce trebuie, totuşi, să înţelegi este că nu ai rănit sentimentele persoanei respective. Poţi răni pe cineva numai fizic, nu şi emoţional. Dacă cineva vrea să fie deprimat, furios sau nervos pentru ceea ce ai făcut, aceasta este *problema lui,* nu a ta. El percepe acţiunea respectivă ca pe o frustrare, şi tot el insistă să o *convertească* într-o tulburare emoţională. Apoi, având un motiv, îţi spune: "Vezi cât de rău m-ai enervat?" Răspunsul trebuie să fie: "Îmi pare rău, dragă, dar tu ţi-ai făcut-o. De ce nu citeşti o carte sau nu te duci să discuţi cu un psiholog despre tulburarea ta? Te asigur că nu vreau să te enervez ori de câte ori fac o sugestie care nu-ţi place. Sper că-ţi vei rezolva problema cât mai curând".

În fine, al cincilea motiv pentru care oamenii ezită să se impună este teama de un eventual refuz. Aceştia cred că refuzul este dureros, că *îi va răni* şi că este unul din lucrurile cele mai îngrozitoare din lume să nu fii iubit şi aprobat de alţii. Fireşte, refuzul ne doare, dar nu în mai mare măsură decât o îngăduim noi înşine. Am fost cu toţii supăraţi, cu siguranţă, când ne-a refuzat o persoană care, de fapt, nici nu ne-a prea interesat. În primul moment, refuzul ne surprinde neplăcut, dar mai târziu nici nu ne mai gândim la el. Pentru că ne convingem că nici nu avem nevoie de iubirea şi aprobarea persoanei respective. Oare nu am putea ajunge la această convingere chiar din primul moment? Nu-i aşa că ne-am scuti singuri de multă amărăciune inutilă?

Nu este o catastrofă dacă o anumită persoană, o anumită perioadă de timp, nu ne iubeşte atât cât am dori noi. Nu este nici tragedie, ci doar un fapt regretabil. Să facem tot posibilul pentru a îmbunătăţi situaţia şi dacă nu merge, să nu ne facem griji. Există totdeauna alţi oameni demni de dragostea noastră. Este la fel de important să fim convinşi că oamenii nu ne urăsc. Cei care îţi pot înfige un cuţit în spate trebuie să te preocupe în mai mare măsură decât cei care nu te iubesc. Deci, dacă doreşti să te preocupi de ceva, preocupă-te de ura oamenilor şi nu de lipsa lor de dragoste.

Am trecut succint în revistă emoţiile automistuitoare care fac dificilă aplicarea toleranţei fără resentimente (opţiunea 1). Dacă vrei să fii o persoană matură şi iubitoare, în ciuda comportării necorespunzătoare a celuilalt, nu poţi să realizezi acest obiectiv fiind într-o stare de tulburare emoţională. Pentru a răsplăti răul cu bine este nevoie, înainte de toate, de un bun autocontrol.

Veriga cea mai slab ă: autoconvingerea raţională

Pentru schimbarea unor atitudini este nevoie de ceva mai mult decât de o simplă declaraţie de intenţii. Este esenţial să regândim întregul nostru sistem de convingeri şi să acceptăm că multe din cele învăţate toată viaţa sunt, probabil, greşite; ideile noi înfăţişate aici sunt mult mai benefice. Trebuie să ne confruntăm în mod corect cu frustrările, să ajungem să le stăpânim, purtând o discuţie permanentă cu noi înşine. Dacă nervozitatea continuă să se menţină, aceasta înseamnă că nu au fost eradicate toate ideile iraţionale. Dovada că s-a produs schimbarea dorită o vei avea numai când te vei simţi eliberarat de emoţiile dureroase pe care ideile iraţionale le cauzează.

Cei mai mul ţi oameni nu reuşesc să aibă stări emoţionale normale deoarece nu discută suficient cu ei

înşişi. Ei se cramponează de convingeri de tip nevrotic, precum: trebuie să fii perfect; e îngrozitor să nu fii iubit; oamenii care se poartă urât sunt răi; e mai bine să ocoleşti greutăţile decât să le înfrunţi ş.a.m.d. Atât timp cât nu te vei convinge că asemenea idei sunt lipsite de sens, nu vei fi în stare să te schimbi. Dezbate, iar şi iar, în forul tău interior, până vei ajunge la convingerea că nu este obligatoriu să fii perfect pentru a fi accesibil şi nu trebuie neapărat să fii iubit pentru ca alţii să te accepte. Oamenii pot face greşeli şi cu toate acestea noi îi acceptăm, pentru că omul nu este identic cu comportamentul său şi pentru că este mai uşor să înfrunţi dificultăţile, decât să le ocoleşti.

Studiază atent lista ideilor iraţionale. Este important să te convingi că ele sunt absurde şi periculoase. Dacă reuşeşti, vei ajunge să-ţi controlezi propriile emoţii mult mai bine decât ai fi crezut că este posibil. După aceea vei fi în stare să aplici cea de-a doua regulă: dacă cineva ţi-a făcut vreun rău, răspunde-i printr-o atitudine binevoitoare, o perioadă de timp *rezonabilă.*

Cine poate aplica a doua regulă?

A răsplăti răul cu bine este un principiu generos şi plin de nobleţe. El ocupă un loc de frunte în numeroase religii. Considerăm că prin dragoste şi răbdare putem determina, în cele din urmă, o schimbare în bine a cuiva. În acest fel, iubirea este definită ca un proces de infinită generozitate. Dacă un păcătos rămâne tot păcătos în pofida a ceea ce am făcut pentru el, suntem îndemnaţi să fim răbdători, să-l considerăm un fiu al Celui de Sus şi să credem că, în cele din urmă, prin rugăciuni şi făcându-i mereu bine, vom reuşi să-l aducem pe calea cea dreaptă.

Preceptul, potrivit căreia trebuie să-i iertăm pe cei ce greşesc faţă de noi este atât de adânc înrădăcinat, încât ne

întrebăm, uneori, cât de departe poate merge toleranţa? Din păcate, oamenii cred că iertarea unei fapte reprobabile înseamnă, în acelaşi timp, absolvirea de pedeapsă. Or, îndemnul de a ierta greşiţilor noştri nu prevede şi impunitatea celor ce au comis fapte reprobabile. Nu este, oare, posibil să-i iertăm şi, totodată, să-i iubim pe cei ce ne fac rău, numai pentru că dorim să-i iubim în continuare şi vrem să-şi repare greşeala? Iertarea nu înseamnă acceptarea unei rele conduite a cuiva, ci doar faptul că nu-l urâm pentru ceea ce a făcut. Pe scurt, eu pot să-i iert fiicei mele că mi-a tamponat maşina şi, chiar dacă îi iau permisul, nu înseamnă că n-o mai iubesc foarte mult. Faptul că am pus-o să plătească paguba şi nu i-am mai permis să-mi folosească maşina până nu va dovedi mai multă responsabilitate nu înseamnă că eu o urăsc. Mai curând am dat dovadă de mărinimie şi dragoste şi, totodată, de fermitate din dorinţa de a o corecta

Cine corespunde aşteptărilor de a reacţiona prin dragoste la o conduită rea, cum prevede regula a doua? Răspunsul este evident. Acea persoană matură, adultă, echilibrată, şi lipsită de tulburări emoţionale care beneficiează de pe urma atitudinii pătrunse de iertare şi dragoste. Oamenii lipsiţi de maturitate şi tulburaţi emoţional nu pot beneficia de generozitatea regulii a doua.

O persoană matură, când i se atrage atenţia că s-a purtat urât, răspunde cerându-şi scuze şi promiţând că se va îndrepta. Este însă pierdere de timp să continuăm, dacă, după o anumită perioadă, constatăm că eforturile noastre sunt zadarnice. Dacă răsplătirea răului cu bine nu dă rezultate şi începem să ne dăm seama, după mai multe încercări, că situaţia se înrăutăţeşte, singura concluzie logică este că avem de-a face cu o persoană profund dereglată sau lipsită de maturitate.

Po ţi conchide că atitudinea ta binevoitoare a eşuat: *a)* când partenerul sau copilul nu s-a schimbat după câteva încercări, *b)* când persoanele respective nici nu-şi

dau osteneala să se schimbe şi *c)* când ele declară făţiş că nu au intenţia de a se schimba. Ce alte dovezi să mai aştepţi? Este suficient de clar, nu? Aşteptând mai multe dovezi că demersul tău de a răsplăti răul cu bine nu dă rezultate, înseamnă că ai tu însuţi mai multe probleme decât persoana respectivă. Pentru orice persoană inteligentă şi rezonabilă este evident că regula a doua (pe o durată rezonabilă răsplăteşte cu bine o comportare reprobabilă) este ineficientă, dacă, după o perioadă de timp rezonabilă, nu intervine nici o schimbare. În acest moment este necesar să aplici a treia regulă.

V

Soluția radicală

Ce ar trebui să faci dacă lucrurile merg atât de rău cu familia, prietenii sau cu şeful de la locul tău de muncă, încât ai sentimentul că nu mai poţi tolera comportarea lor reprobabilă? Cred că oricine este de acord că, la un moment dat, se poate ajunge la capătul răbdării şi toleranța ia sfârşit. Ce minunat ar fi să putem avea o răbdare infinită, continuând să-i iubim pe cei ce ne greşesc, dar, pentru cei mai mulți dintre noi aceasta rămâne mai curând un ideal decât o practică în viață. Numai sfinții şi martirii pot îndura la nesfârşit nedreptățile şi manipulările. Noi, ceilalați, avem o doză normală de egoism şi suntem în stare să tolerăm o atitudine brutală, dispreţuitoare şi nedreaptă numai o perioadă de timp rezonabilă. Şi pe urmă?

Facem ceea ce au făcut toţi oamenii, din cele mai vechi timpuri. Ne revoltăm şi ripostăm. Pe scurt, aplicăm regula a treia: dacă cineva ne face un rău, îi răspundem cu rău (fără supărare însă, şi, pentru început, cu intensitate egală).

Justificarea aplicării celei de-a treia reguli

Dac ă eşti o fire paşnică, oricând gata să-i ajuți pe oameni, nu vei accepta, desigur, cu plăcere sfatul privind soluția radicală. Fireşte, îndemnul de a răspunde cu rău

la r ău este oarecum neplăcut şi chiar înjositor. Ca şi alții, şi eu consider că este ceva contrar simțămintelor noastre nobile şi dorinței noastre de a fi maturi. Ce-ți rămâne însă de făcut dacă argumentele raționale nu au avut nici un efect, dacă ai avut o răbdare îngerească, ai întors şi celălalt obraz şi ai încercat să discuți cu calm dificultățile, dar totul a fost inutil? Ar fi o adevărată nebunie dacă ai continua aceeaşi strategie ineficientă. Singura modalitate rămâne să-l faci să se simtă atât de *jenat,* încât să abandoneze atitudinea ofensatoare sau să şi-o schimbe.

Să ne amintim de cele patru opțiuni posibile pentru depăşirea frustrării. Potrivit opțiunii 2 — protestul — dacă nu poți tolera o situație fără resentimente, trebuie să protestezi, să faci grevă sau să declari un război rece până obții schimbările dorite. Dacă nu se produce nici o ameliorare, poți reveni la opțiunea 1, — toleranță fără resentimente. Dacă nici aşa nu e de trăit, poți oricând să treci la opțiunea 3 — despărțire sau divorț. Regula a treia — răul răsplătit cu rău, cuprinde opțiunile 2 şi 3. Aceasta înseamnă că a luat sfârşit perioada cât am fost amabili, şi începe cea a durității. Când cineva te calcă în picioare fără încetare, e timpul să-i răspunzi cu aceeaşi monedă. Această spirală coborâtoare poate continua până când presiunea exercitată asupra persoanei respective creşte atât de mult, încât va ceda pentru a păstra relația, sau cedăm noi şi punem capăt relației.

Îmi dau seama că rezistența unora față de aplicarea celei de a treia reguli poate fi atât de puternică, încât, chiar şi în situații pe deplin justificate, o adoptă cu mare greutate. Este interesant că numai această regulă trebuie justificată. Nu suscită discuții faptul că la amabilitate se cuvine să se răspundă tot cu amabilitate. De asemenea, puțini se opun ideii că, dacă cineva se poartă rău, nu este obligatoriu să-i tai capul imediat. Dar, lăsând gluma la o parte, iată că sfatul de a ne purta urât cu cei ce se poartă

urât cu noi constituie, pentru mulți, o abordare cu totul nouă a problemei.

Este într-adevăr aşa? Deşi regula a doua ne îndeamnă să-i iertăm pe cei ce ne supără, nu uita că există o mare asemănare între unele atitudini ale marilor noştri conducători religioşi şi îndemnurile regulii a treia. Oricât li s-ar părea de straniu celor ce nu cunosc Noul Testament, Hristos a aplicat această regulă. El i-a izgonit din templu pe zarafi şi pe negustori. Să ne amintim, de asemenea, că şefii macabei ai poporului evreu erau oameni duri şi neiertători. Ei nu întorceau celălalt obraz. În situații extreme ripostau, rezistau şi hărțuiau armatele adverse.

Deşi un mare adept al toleranței, Gandhi nu a permis britanicilor să-i asuprească poporul. Orice se poate spune despre el, dar nu şi faptul că ar fi fost îngăduitor. Deşi nu a fost violent, englezii nu se puteau înțelege cu el, pentru că nu a fost cooperant şi a respins orice colaborare. Prin refuzul său ferm şi perseverent, el a făcut asemenea presiuni asupra guvernului britanic, încât, în cele din urmă, India şi-a dobândit independența.

Ce să mai vorbim despre atitudinea unor lideri ai negrilor americani în ultimul sfert de secol? Martin Luther King a folosit, cu mult succes, metodele lui Gandhi şi a obținut mari libertăți cetățeneşti pentru populația de culoare din SUA. Procedeul lui includea şi regula a treia. Când negrii au fost siliți să ocupe locurile din spate ale autobuzelor, el i-a îndemnat să boicoteze aceste mijloace de transport. Iată un mod de comportare similar cu cel pentru care pledez şi eu; noi toți îl adoptăm când se pare că nu putem influența rațional pe cei ce ne frustrează.

Dac ă referirile la conducători religioşi sau la lideri ai mişcărilor pentru drepturi cetățeneşti nu te-au convins, să aruncăm o privire asupra unui laborator de psihologie. Să ne aducem aminte cum poate fi influențat un anumit comportament. Când o acțiune este recompensată sau încurajată pe orice cale ea se consolidizează. Modul în

care o persoan ă, o familie, un grup sau o societate comercială va proceda, depinde de recompensarea sau penalizarea comportării lor anterioare. Când o acțiune nu este recompensată, ea tinde să slăbească. În teoria învățării există conceptul de extincție, concept care semnifică diminuarea sau dispariția unor componente comportamentale.

Toate datele de mai sus impun o singură concluzie: un comportament continuă să existe pentru că este consolidat. Dacă dorim o schimbare şi aceasta nu se produce, trebuie să conchidem că respectivul comportament continuă să fie recompensat de cineva. Acest "cineva" putem fi noi înşine, sau o altă persoană. Uneori este greu de stabilit cine anume "consolidează" un anumit comportament şi cum reuşeşte să o facă. Oricum, un anumit comportament se menține prin "consolidare".

E timpul să apreciem la justa valoare acest fapt. *Noi* suntem răspunzători de tot răul sau binele pe care îl fac oamenii. Nu suntem răspunzători pentru cutremure, furtuni sau secetă, aşa cum nu sunt nici copacii, stâncile sau norii — pentru comportamentul nostru. Numai oamenii au responsabilitate pentru comportarea oamenilor.

Într-o măsură mai mare sau mai mică, noi toți suntem răspunzători pentru sărăcie, războaie, crime, pentru abuzurile împotriva copiilor şi miile de accidente mortale ce au loc anual pe autostrăzile noastre. De ce noi toți? Pentru că pomii, stâncile şi norii sau iepurii etc. nu provoacă războaie sau divorțuri. Comportamentul uman stă, în cele mai multe cazuri, sub controlul oamenilor.

De aceea, logica ne spune clar c ă dacă dorim ca un comportament să nu mai continue este preferabil să încetăm încurajarea lui. Să nu-l mai consolidăm în nici un fel. Nu e mai puțin adevărat că, dacă dorim să schimbăm comportarea cuiva, *noi înşine trebuie, înainte de toate, să ne schimbăm.* Dacă examinăm mai atent această problemă, vom observa că adesea *noi înşine*

suntem cei ce ne d ăm bătaie de cap. În proporţie de patruzeci şi nouă la sută noi suntem răspunzători pentru continuarea acelor acţiuni ale oamenilor pe care nu le aprobăm. Căci tolerăm cu uşurinţă comportamente reprobabile. Cei în cauză sunt răspunzători în proporţie de cincizeci şi unu la sută, pentru că, în ultimă analiză, ei sunt cei care au un comportament inacceptabil.

Motivarea unei atitudini pasive

După ce am făcut tot posibilul pentru a-l convinge, cu amabilitate, pe celălalt cât de lipsit de consideraţie s-a comportat şi constatăm că nu am ajuns la nici un rezultat, va fi mult mai greu decât ne-am închipuit să trecem la aplicarea regulii a treia prin opţiunea pentru protest şi grevă. Nimănui nu-i surâde perspectiva unor confruntări dezagreabile, care, adeseori, pot dura multă vreme. Confruntarea poate duce la scene penibile sau chiar la ruperea relaţiei. De aceea, preferând să nu rişte, oamenii evită conflictul, invocând numeroase motive pentru a-şi justifica atitudinea pasivă.

Prima şi cea mai frecventă scuză pe care o invocă cei ce nu-şi apără propria demnitate este teama de confruntări şi de vociferări, care urmează, de obicei, exercitării de presiuni pentru a-l schimba pe celălalt.

Nimănui nu-i place să se schimbe şi cu cât durează de mai mult timp încercarea de a-l convinge, cu atât mai tare va ţipa. Chiar dacă partenerul nu este violent şi nici nu se presupune că va fi, eventualitatea unor vociferări sau a unor expresii triviale strecoară teama în sufletele celor mai mulţi, ca şi cum le-ar înfige cineva un cuţit în inimă.

Sunt de acord că se pot dezlănţui toate forţele iadului când încetezi a mai fi drăgălaşa de odinioară şi începi să faci mizerii partenerului. Oricum, este mai bine să înfrunţi problemele dificile, decât să le eviţi.

Sunt, de asemenea, de acord că nu este exclusă posibilitatea unor consecințe neplăcute. Totuşi, ceea ce, poate, nu înțelegi este că dacă nu îți aperi drepturile în momentul în care ai sentimentul că nu mai poți tolera situația fără resentimente, nu ai altă soluție. De aceea, recomand să se răspundă printr-o comportare negativă la comportarea negativă a celuilalt, învățându-l să nu te mai trateze într-un mod atât de meschin. În majoritatea cazurilor operația se soldează numai cu discuții țâfnoase. În ultimă analiză, aceasta nu te poate leza. Oricât de grele ar fi vorbele, ele nu pot răni. Un cuvânt este o vibrație, pornită din gâtlejul celuilalt, îi ajunge pe buze, pune în mişcare aerul, traversează camera şi poposeşte în urechile tale. În orice moment eşti asaltat de asemenea vibrații şi, dacă nu provin dintr-o explozie, sunt inofensive. Nu are importanță faptul că cineva rosteşte cuvinte precum "Eşti un nebun", "Te urăsc" sau "Vrăjitoare". Sunt simple sunete inofensive receptate de urechi. Dacă nu eşti de acord cu ele, ignoră-le. Dacă se întâmplă să fie adevărate, ține cont de ele şi spune-i partenerului că are dreptate şi că vei face tot posibilul să te schimbi, pentru că nu vrei să fii aşa. Desigur, în majoritatea cazurilor nu ne simțim vinovați pentru tot ce ni se reproşează. Atunci de ce să ne sperie un asemenea zgomot? La întrecerile sportive şi în sălile de cinematograf auzim sunete mult mai stridente decât cele auzite în bucătărie, la o ceartă.

Se poate obiecta c ă nu sunetele lezează, ci sensul transmis de acestea. Te temi să nu fii respins, lipsit de dragoste şi părăsit. Oare, aşa se întâmplă, de obicei? Câte certuri nu ai avut în decursul anilor şi, totuşi, căsnicia nu s-a desfăcut. Trebuie să recunoşti că rareori o căsnicie se strică în urma unei singure discuții, chiar violente, în cele mai multe cazuri o relație se rupe după numeroase dispute. De aceea, pentru a pune capăt diferendului încetează de a-l mai tolera.

Al doilea motiv pe care îl invocă oamenii atunci când nu recurg la regula a treia este teama de a nu leza sentimentele partenerilor.

Când am vorbit despre "întoarcerea celuilalt obraz" am stabilit că *nu noi îi* răscolim pe ceilalți. Dacă aceştia vor să fie tulburați de fermitatea noastră — este treaba *lor.* Întrucât ei par a nu se gândi că au un comportament care nu ne este pe plac, de ce ar trebui să ne deranjeze pe noi faptul că procedăm într-un fel care lor le displace? Chiar dacă partenerul devine deprimat, nu noi suntem cauza depresiei lui. El singur şi-a făcut-o. De fapt, când începi să fii mai ferm te poți aştepta, de obicei, ca partenerul să adopte tactici prin care să înrăutățească şi mai mult situația. O face pentru a te descuraja şi a te determina să dai înapoi.

Nu-ți fie teamă. Pregăteşte-te pentru ce-i mai rău, dar încrede-te în experiența a sute de oameni care au fost uimiți de iuțeala cu care ceilalți au bătut în retragere, când — şi-au dat seama că nici unul din procedeele lor tactice nu a dat rezultate.

De fapt, dacă lansezi câteva abile contraatacuri imediat după primele insulte ale partenerului, îi demostrezi că te-ai schimbat şi nu mai tolerezi ca relația să continue în aceleaşi condiții.

Evident, nimic din toate acestea nu este posibil, dacă, tot timpul, te preocupă excesiv sentimentele celuilalt. O dată ce ai abandonat ideea eronată că poți leza emoțional pe cineva, vei fi în stare să întreprinzi acțiuni decisive. Atât timp, însă, cât te socoteşti răspunzător pentru simțămintele celuilalt nu vei face, niciodată, paşii necesari. Şi dacă nu acționezi, te asigur că nu vei avea zile bune şi nici nu vei dobândi cooperarea, respectul şi dragostea celuilalt!

Fapte în loc de vorbe

În orice relație, când ne dăm seama că am ajuns la capătul răbdării, să ne întrebăm de ce eforturile pe care le-am făcut timp îndelungat nu au dat rezultate. Suntem descumpăniți pentru că presupuneam că numeroasele discuții, reproşuri şi certuri au fost eforturi rezonabile. Trăiam cu ideea că, prin ele însele, cuvintele pot transforma răul în bine. Din acest motiv stăm şi discutăm cu prietenii, şefii, copii sau partenerii noştri, încercând să-i convingem. Considerăm că, dacă purtăm o discuție mai logică, aplicăm regula a treia. Dar nu este aşa. Vorbele sunt de domeniul celei de a doua reguli, acțiunile aparțin regulii a treia. E timpul să încetăm să tot vorbim despre ceea ce vom face şi să trecem la transformarea în fapte a vorbelor. Este o diferență enormă între vorbă şi faptă, chiar dacă o ceartă poate încinge spiritele mai mult decât o contraofensivă frustrantă.

Dacă vorbele şi argumentele au fost zadarnice, sfatul meu este să sistezi discuția şi *să faci* ceva pentru a schimba situația. Am constatat că oamenii ascultă mai bine de ceea ce le spun *ochii* decât *urechile* lor. În practica mea am întâlnit, de-a lungul timpului, bărbați şi femei care au fost nespus de surprinşi când şi-au dat scama cât de rapid li s-au schimbat relațiile printr-o singură acțiune "dramatică" a unuia dintre ei, acțiune, care, brusc, l-a impresionat enorm şi pe celălalt.

Când oamenii devin sătui şi obosiți de repetatele lor plângeri acționează, de regulă, prin următoarele patru căi, pentru a transmite un mesaj lipsit de echivoc partenerului:

Prima cale este aceea de a-şi consulta avocatul; *a doua* — de a se adresa consilierului matrimonial; *a treia* — de a părăsi domiciliul; iar *a patra* — de a avea o aventură. Aceste acțiuni hotărâte nu necesită alte explicații; ele caracterizează cât se poate de clar situația la care s-a ajuns.

A ac ţiona în loc de a vorbi pare ceva dificil pentru mulţi oameni. Chiar dacă, în cele din urmă, ei trec la acţiune, revin mereu la stadiul verbal pentru a explica de ce au făcut ceea ce au făcut. Se simt mereu obligaţi *să explice, să se scuze,* sau *să avertizeze.* Greşesc, pentru că o acţiune valorează cât o mie de cuvinte. Singurul lucru care trebuie spus este: "Schimbă-te, altfel va fi şi mai rău".

Nu ceda, o dată ce te-ai angajat pe calea protestului. Eşti în grevă. Ai declarat război rece. Când acţiunile tale vor atinge apogeul, vei şti dacă cel ce te-a frustrat dă semne de îndreptare. Nu vei abandona programul de acţiune până nu vei obţine rezultatele dorite.

Singurul lucru care te interesează este *schimbarea comportamentului.* Cum îşi rezolvă problemele cei care caută scuze, — este treaba lor. O femeie care are probleme ce ţin de viaţa sexuală trebuie să facă un efort serios pentru a le depăşi sau trebuie să se adreseze unui specialist. Un bărbat care abuzează de alcool şi doreşte să se dezbare de acest viciu poate să facă un efort de voinţă sau să solicite un ajutor calificat pentru a învăţa cum să procedeze. Pentru noi nu este important cum procedează ei, ci *numai să facă* ceea ce le cerem.

Mila faţă de celălalt este un obstacol important care poate slăbi fermitatea de care ai nevoie pentru finalizarea acţiunii pe care ai iniţiat-o. În momentul în care ai sentimentul că greşeşti faţă de celălalt, dai dovadă de slăbiciune. Compătimirea altora este punctul slab, datorită căruia părinţii, de exemplu, permit copiilor vizionarea programelor TV înainte de a-şi fi terminat lecţiile. Lacrimile, discuţiile, supărarea sunt armele obişnuite ale celor ce doresc să ne câştige bunăvoinţa. Dar nu uita niciodată că problema este a celuilalt şi că acesta se va comporta mai rău dacă vei ceda şi vei face excepţii. A spune: "Bine, copilaş, de data asta te iert, dar data viitoare, dacă nu vii acasă la timp, te voi pedepsi" este o ameninţare

f ără sens, dacă într-adevăr te-ai hotărât să recurgi la procedee punitive. Faptele îi conving pe oameni, nu vorbele.

Câteodată, încercările de a protesta prin *acțiuni* şi nu prin *vorbe* se soldează cu rezultate contrare celor scontate, în sensul că te pot răni mai mult pe tine decât pe celălalt. Dacă exerciți presiuni asupra altora, asigură-te că nu te vei autofrustra în acelaşi timp. Dacă cineva se decide să acționeze înainte de a vorbi cu celălalt îşi va agrava, cu siguranță, propria situație, ceea ce ar fi o imprudență.

Să coborâm, pentru a fi egali

Dacă eşti o persoană la fel de sensibilă ca şi mine — şi ca majoritatea oamenilor — vei considera, fără îndoială, că aplicarea celei de a treia reguli este, mai curând, dezagreabilă. Nu ți se cere numai să acționezi potrivnic bunei cuviințe şi să nu te preocupe sentimentele celuilalt, dar pentru a-ți asigura succesul trebuie să te cobori la nivelul lui, ceea ce nu e uşor pentru o persoană matură. Să nu uităm, însă, că avem de-a face cu un individ imatur şi tulburat emoțional. După cum am învățat, tratându-i ca pe nişte egali, comportamentul lor se înrăutățeşte şi mai mult. Din păcate, nu ne putem face înțeleşi, vorbind cu ei civilizat. De aceea, se impune să le vorbim pe limba lor, adică să-i tratăm aşa cum ne tratează ei pe noi.

Persoanele din anturajul tău s-ar putea să fie şocate de schimbarea purtării tale, ajungând la concluzia că ai luat-o şi tu razna. Datorită acestui fapt, s-ar putea să-ți atingi scopul mai repede. Oricum, va trebui să-ți calci pe inimă şi să-ți realizezi planul, pentru a redeveni ceea ce eşti de fapt. Important este să nu consideri situația catastrofală şi, în continuare, să procedezi fără autocompătimire şi fără compătimirea celuilalt.

Dacă accepţi regula a treia nu înseamnă că trebuie să recurgi mereu la insulte sau să te înfurii, manifestându-te,. la rândul tău, ca o persoană imatură. Vei acţiona de o manieră necooperantă numai pentru că eşti forţat, spre binele tău şi al celuilalt. Vreau să subliniez, în mod deosebit: *niciodată* să nu te impui prin ură şi mânie. Nicio-' dată nu vom atinge ceea ce dorim, dacă vom da frâu liber emoţiilor şi agresivităţii fizice. Or, noi trebuie să zâmbim prietenos. Trebuie să fii detaşat şi să te preocupe mai puţin faptul dacă, în acest timp, celălalt te iubeşte sau nu.

Un bun exemplu de coborâre la nivelul tacticii celui ce te frustrează ar fi să refuzi cooperarea în plan sexual. Fii ferm în această privinţă, până când vei obţine o ameliorare semnificativă. De fapt, fiecare ne urmărim interesul propriu, problema este când anume ne decidem să ne apărăm drepturile. Cred că devenim, cu toţii, intoleranţi la agresiune când prejudiciul este destul de mare.

Dacă se consideră că a-ţi apăra interesul propriu înseamnă a fi egoist, să-mi fie îngăduit să clarific conţinutul acestor termeni.

z) Vorbim de *egoism* când o persoană doreşte ceva, dar nu se simte obligat să-l răsplătească pe celălalt pentru
sacrificiul pe care acesta îl face. Asemenea persoane con
sideră că li se cuvine să tragă foloase fără reciprocitate.

aa) Interesul propriu este altceva. Vorbim de *interes propriu* când cineva are grijă de binele său, dar nu are în
vedere o atitudine binevoitoare fără intenţia de a o răs
plăti. Un asemenea om se aşteaptă la serviciile altora
doar în condiţiile unei reciprocităţi corecte şi cinstite. El
primeşte cu plăcere, dar este dispus să şi dea cu plăcere.

O femeie care lucra opt ore pe zi, l-a rugat pe soţul ei s-o ajute la spălatul vaselor. El a protestat, spunând că asta e treabă de femeie şi a refuzat. Ea m-a întrebat dacă a procedat ca o egoistă; eu i-am spus că nu e vorba de egoism, ci de faptul că are în vedere interesele proprii. I-am sugerat să-i spună soţului că dacă nu vrea s-o ajute

la vase, nici ea nu va mai g ăti. Drept urmare, au luat de mai multe ori masa în oraş şi, în numeroase rânduri, ea alegea, de pe listă, ce era mai scump. După mai multe mese din care nu lipseau homarii, văzând că punga se subțiază, el a fost de acord să o ajute. Au început să se înțeleagă mult mai bine, spre fericirea amândurora, decât dacă ea ar fi răbdat în continuare refuzul soțului.

Fireşte, aceasta nu înseamnă că trebuie să te porți mai urât decât o cere situația şi decât este necesar pentru a se obține rezultatele dorite. Începi uşurel şi cu blândețe şi, dacă nu merge, întăreşti treptat rezistența până obții efectul dorit.

Cât de eficientă poate fi o asemenea tactică? Am admis totdeauna că nu este infailibilă, dar trebuie să adaug că, atât eu, cât şi pacienții mei, ne-am mirat cât de des reuşeşte. Dacă ai un motiv rezonabil să te plângi şi îți impui interesele fără amărăciune, dar cu fermitate, menținând starea de război rece un timp destul de îndelungat, vei fi surprins cât de favorabilă va fi schimbarea. În adâncul inimii lor, oamenii nu agreează ideea ruperii unei căsătorii, în general, trebuie să existe nemulțumiri profunde şi îndelungate pentru ca o căsnicie să ajungă în faza neînțelegerii totale. Cei mai mulți oameni dau înapoi înainte de a se ajunge într-o astfel de situație.

Evident, cei care au anumite oprelişti religioase în ceea ce priveşte despărțirea şi divorțul îndură mai multe, decât ceilalți. Va trebui să învățăm să avem mai puține resentimente şi mai multă resemnare, cu speranța că, în cele din urmă, faptele noastre bune vor determina partenerul să regrete modul în care ne-a tratat până atunci.

Consecințe morale

Înțeleg prea bine că îți repugnă să ripostezi printr-o comportare dură la una similară. Ca persoane sensibile şi

iubitoare considerăm că nu este moral să răsplătim răul cu rău. În acest sens caută să ne convingă şi un vechi proverb care spune că două nedreptăţi nu fac o dreptate, aşa încât s-ar părea că, recomandându-ţi să dai la rândul tău în cel care te-a lovit, te îndemn să comiţi o nedreptate egală cu aceea care ţi s-a făcut.

Or, lucrurile stau cu totul altfel. Când procedezi în aşa fel încât îl faci pe celălalt să se simtă prost pentru că doreşti să-i schimbi comportamentul, trebuie să-ţi dai seama că numai el te-a silit să recurgi la o metodă mai dură. De fapt, ai dorit din toată inima să foloseşti metode mai blânde şi că te-ai decis pentru o metodă mai dură numai pentru că toate celelalte au dat greş. Ai discutat, ai avut răbdare, ai întors şi celălalt obraz şi ai încercat să te comporţi decent în orice situaţie, fără să obţii vreun rezultat. Ar trebui, oare, să-ţi continui la infinit acest fel de a fi, pasiv şi tolerant? Procedând în felul acesta s-ar putea să-l încurajezi să se comporte şi mai urât.

Este, oare, moral să combaţi răul, făcându-l pe celălalt să sufere? Pornim de la faptul că ceea ce doreşti este schimbarea unei comportări inacceptabile, iar pentru a realiza acest lucru trebuie să te abţii de la orice recompensă. Acesta este principiul pe care se bazează întreaga argumentaţie. Dacă vei arăta mereu bunăvoinţă unei persoane care se poartă urât cu tine, înseamnă că o recompensezi pentru atitudinea sa. Numai oamenii cu o maturitate şi un echilibru ieşite din comun răspund pozitiv la o atitudine binevoitoare, numai ei pot fi convinşi, cu oarecare răbdare, că nu au fost rezonabili. Restul omenirii este programată să devină din ce în ce mai meschină.

De aceea, pentru eradicarea unei comport ări inacceptabile noi înşine trebuie să aplicăm unele pedepse. Va trebui să facem ca cel care ne ofensează să se simtă atât de jenat, încât să înceteze o astfel de comportare. Este singurul procedeu corect. Grosolănia se cere sancţionată. De aceea nu greşim deloc când suntem neînduplecaţi cu

cel ălalt, chiar dacă el nu apreciază demersul nostru. Dimpotrivă, poate avea sentimentul că ne purtăm lipsiți de tact, nedrept sau chiar josnic. Dar dacă intransigența are ca scop schimbarea unei deprinderi rele, ea îi va fi, în cele din urmă, şi lui de folos.

Dacă refuzi să aduni rufele murdare pe care cei din familie le-au aruncat pe jos, în loc să le pună în coş, şi îi deprinzi să fie ordonați, le-ai lezat sentimentele sau i-ai ajutat? Dacă îți abandonezi la o petrecere prietena pentru că a supărat-o remarca ta că flirtează şi bea prea mult, ai ajutat-o? După părerea mea, un asemenea demers pe lângă o persoană cu o comportare ce lasă de dorit nu diferă prea mult de cel care îl obligă pe un copil să suporte vaccinul antipoliomielilic. Chiar dacă acesta urlă cât îl ține gura, i se va face vaccinul, pentru că părinții săi sunt conştienți că protejarea copilului lor împotriva poliomelitei este o dovadă de dragoste. Noi îi ajutăm pe cei pe care îi iubim atunci când contribuim ca ei să scape de unele deprinderi negative, care, în cele din urmă, ne-ar distruge relațiile cu ei. Şi chiar dacă le pricinuim, temporar, o stare neplăcută, e singura soluție pe care trebuie să o aplicăm. Suntem interesați ca prin demersul nostru să obținem rezultate *cu bătaie lungă.* Este evident că merită osteneală să-ți înveți copiii să fie mai ordonați, să-ți îndemni prietena să se comporte mai decent dacă-ți doreşte compania şi să-l convingi pe copil că o clipă de durere îi asigură o viață fără pericolul unei îmbolnăviri de poliomielită. Toate acestea sunt acțiuni care izvorăsc din iubire.

Dacă priveşti lucrurile din această perspectivă, vei fi de acord că a fi îngăduitor şi pasiv cu cineva care se poartă cu tine urât este de-a dreptul *imoral,* pentru că îl îndeamnă la o comportare şi mai urâtă. Susțin, în plus, că nu este nimic imoral când te gândeşti să te porți asemenea celuilalt, pentru că în timp ce acțiunile lui sunt cauzate de ignoranță sau de vreo tulburare emoțională,

ale tale urm ăresc să-l determine să se poarte frumos. Acțiunea în sine poate fi aceeaşi, dar *intenția* ta se situează la un nivel net superior.

E timpul ca oamenii să înceapă să se obişnuiască cu afirmarea intereselor proprii, iar, când ea nu dă rezultate să recurgă chiar şi la agresivitate. Deosebirea dintre cele două abordări constă în aceea că simpla afirmare nu implică forța sau violența, în timp ce agresivitatea le implică.

Desigur, se poate obiecta că trebuie să existe o cale mai bună pentru a aborda condiția umană decât utilizarea unei comportări tot mai dure, care poate conduce până într-acolo încât şi violența să fie considerată morală. Mă tem că altă cale nu există. Aceste obiecții îmi amintesc de protestele unor cupluri pe care le-am consiliat şi care mi-au spus că ar dori să facă altceva decât le-am sugerat. Îmi îngădui, de aceea, să prezint, încă o dată, modalitățile propuse de mine pentru a face față unei comportări inacceptabile şi, totodată, dilemele fiecărei alegeri.

Am subliniat, în primul rând, că un comportament neplăcut poate fi suportat prin bunăvoință. Dacă nu poți face nimic într-o atare situație, învață să te resemnezi. Pacienții mei spun adeseori că au ajuns la un punct când nu mai pot tolera nimic partenerului. Acestora le ofer opțiunea următoare, şi anume protestul. Mi se spune că îi deranjează prea mult să coboare la nivelul celuilalt. Atunci le arăt că ar putea rezolva situația prin despărțire sau divorț. "Vai, ar fi prea extenuant şi, pe urmă, nici religia nu-mi permite." Atunci le ofer a patra opțiune, adică să tolereze situația cu resentimente, dar să se aştepte la probleme emoționale consecutive. Întrucât nu le convine nici această soluție, le spun cât se poate de serios: "În acest caz, de ce să nu tolerați situația fără resentimente?" Dacă li se pare că aşa ceva este inacceptabil, întoarcem problema pe toate fețele până îşi dau seama că, deşi nici una din cele patru opțiuni nu sunt agreabile, *nu*

au o altă soluție. Trebuie făcută o alegere, chiar dacă este dezagreabilă. De obicei, alegerea cea mai dătătoare de speranță în ce privește schimbarea atitudinii partenerului este opțiunea 2: protestul. Aceasta este, totodată, cea care generează cele mai mari furtuni, dar, dacă reușește, creează condiții de conviețuire corespunzătoare. Uneori trebuie să învățăm: cel mai eficient este procedeul care doare cel mai tare.

Cei întârziați moral

Să analizăm următorul pasaj din Biblie. Este din *întâia epistolă către corinteni* a apostolului Pavel şi spune următoarele: "Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare; dragostea nu pizmuieşte, nu se laudă, nu se trufeşte. Dragostea nu se poartă cu necuviință, nu caută ale sale, nu se aprinde de mânie, nu gândeşte răul. Nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr. Toate le suferă, toate le nădăjduieşte, toate le rabdă" *(13, 4-7).*

S-a scris vreodată mai frumos despre dragoste? Puteți închipui cum ar fi lumea dacă oamenii ar trăi ascultând de aceste învățături? Sunt pline de generozitate, de măreție şi de speranță; ar fi de dorit să se poată aplica în orice situație. Oamenii rezonabili, echilibrați şi care nu se confruntă cu probleme emoționale acceptă această concepție despre dragoste ca pe un ghid în viață. Cei cu tulburări serioase sau cu o gândire imatură nu se țin după învățăturile apostolului Pavel. Se pare că acest mod de dragoste nu are efect nici asupra unei alte categorii de oameni pe care eu îi numesc "întârziați moral".

Sunt întârziați moral cei care au un nivel de înțelegere morală mult sub cel la care ne-am aştepta ținând seama de vârsta şi experiența lor. Aşa cum pot fi apreciate performanțele intelectuale ale oamenilor, tot astfel pot fi apreciate şi performanțele lor morale. Unii oameni

filantropi, de exemplu, pot întruni aprecieri superlative în privința comportării lor morale. În schimb, cei care sunt meschini, cei care îşi chinuiesc semenii, care sunt animați de ură şi de răutate sau cei care gândesc corect, dar le provoacă altora suferințe inutile, obțin un punctaj moral redus.

Un întârziat moral nu este, obligatoriu, cineva cu tulburări emoționale sau un întârziat intelectual. Adeseori, el este destul de inteligent, educat şi cu un control altfel corespunzător al emoțiilor. Dar dezvoltarea sa în plan moral este atât de deficitară, încât se situează mult sub nivelul oamenilor înțelepți şi înțelegători. Un astfel de om nu poate fi influențat folosind regula a doua. Pentru a determina schimbarea lui este nevoie de consecințele dureroase ale celei de a treia reguli.

Pot da numeroase exemple de întârziere morală pentru a-mi ilustra punctul de vedere, cele mai impresionante fiind prejudiciile cauzate timp de secole populației de culoare şi femeilor. Negrilor şi femeilor li s-a aplicat un tratament nedrept de către persoane absolut decente din societățile albe, dominate de bărbați. Cei care au acceptat sclavia şi discriminarea perpetuă, precum şi un mare număr de bărbați din zilele noastre care încă mai cred că femeile nu trebuie să aibă şanse egale, sunt, de fapt, normali, echilibrați şi, în multe privințe, cu concepții etice sănătoase, cu toate că sunt nedrepți cu milioane de oameni. Ei comit un delict social, violând drepturile civile ale unei jumătăți a populației. De ce se comportă astfel? Pentru că, în acest domeniu, sunt, pur şi simplu, întârziați moral. Ei nu sunt conştienți de imoralitatea comportării lor. Nu au fost deprinşi să se pună în locul altuia şi să-i înțeleagă suferințele.

Mii de ani, femeile au suferit abuzuri, au fost subjugate şi tratate ca cetățeni de categoria a doua. Cei care au perpetuat aceste nedreptăți erau oameni respectabili, inteligenți, educați, făcând parte din cele mai înalte şi

faimoase institu ții ale statului. Dar erau şi ei întârziați moral şi de aceea argumentele, răbdarea şi întoarcerea celuilalt obraz nu au avut nici un efect asupra lor. Este scris să nu ne lăsăm insultați de nebuni. Eu aş completa această sentință, sugerând să nu ne lăsăm vătămați nici de cei "întârziați moral".

Din fericire, putem modifica această condiție umană regretabilă, învățându-i pe oameni să fie superiori şi nu întârziați în plan etic. Unul din procedee este acela de a *răspunde printr-o comportare supărătoare la o comportare supărătoare.* De fapt, o asemenea practică a fost în vigoare timp de secole şi milioane de oameni o aplică şi astăzi. Ei însă nu ştiu că ea are o foarte puternică bază morală.

Să luăm cazul unei femei care, ani de-a rândul, a fost brutalizată de tatăl ei alcoolic, până a pierdut orice sentimente pentru acesta. Ea 1-a iertat, dar nu mai vrea să ştie de el. Este corectă, moralmente, hotărârea ei? Eu cred că da. El a meritat să fie respins. Ea nu vrea să fie supărată pe el, nici să-l urască. El nu este un netrebnic. Este, pur şi simplu, o ființă umană care a avut nişte probleme pe care nimeni nu le-a putut stopa la timp. Dacă ea nu mai vrea să ştie de el, este greşeala lui. Faptul că ea nu-l detestă, nu înseamnă că trebuie să-i facă plăcere să stea cu el sau să fie servitoarea lui.

Comparați exemplul de mai sus, care atestă un înalt simț al demnității, cu situația unei femei care mi-a spus că bărbatul ei o maltratează psihic şi fizic. Ea refuză să-l pedepsească în vreun fel, deoarece: "Asta nu l-ar ajuta; a avut o copilărie nefericită". Oricât de generoasă ar părea, la prima vedere, refuzând să oprească o comportare abuzivă, femeia pregăteşte un teren propice pentru un comportament şi mai agresiv. Prin urmare, femeia a avut o reacție de tip nevrotic. Persoanele care suferă multă vreme, tolerându-le celorlalți orice comportare — beție, bătăi, infidelități şi cicăleli — nu pot fi, în fond, iertă-

toare, ci numai ni şte persoane ce nu se respectă pe sine şi care cred că nu merită un tratament mai bun, aşa încât rabdă cele mai incredibile frustrări din partea celor apropiaţi.

Odată, un bărbat mi-a povestit că tatăl său îi interzisese să se apere de copii, la şcoală, când aceştia îl batjocoreau. Era un băiat puternic şi se putea cu uşurinţă apăra, oricând, dar respecta, cu fidelitate, îndemnul tatălui său. Bătrânul domn avea credinţa că: *a)* o comportare punitivă, pentru orice provocare, nu era corectă şi că *b)* în cele din urmă, oamenii se vor schimba. În consecinţă, băiatul a fost luat peste picior, provocat şi tras pe sfoară de colegii lui, din prima clasă până într-a douăsprezecea. Într-o zi, era de-acum în ultimul an, n-a mai suportat. L-a bătut zdravăn pe cel mai rău dintre agresorii săi şi l-a încuiat într-un dulap. Avea dreptate să procedeze astfel? Ar fi trebuit să i se dea o medalie. După socoteala tatălui, câţi ani ar fi trebuit să aştepte până la apariţia unui comportament moral la ceilalţi copii? Preşedintele Theodore Roosevelt nu era nici el departe de ţintă, exprimând în felul următor regula a treia: "Vorbeşte frumos, dar să ai la tine şi un par!".

Obstacole în calea utilizării regulii a treia

Se întâmplă ca la serviciu sau în căsnicie să ne găsim într-o situaţie când singura soluţie rezonabilă este despărţirea. Câteodată, însă, persoane cu căsnicii dintre cele mai ridicole îşi spun că "nu cred în divorţ".

Am cunoscut, odat ă, un bărbat, bolnav de gelozie, care îşi obliga soţia să ducă o existenţă în aşa măsură conformă cu ordinele şi pretenţiile lui, încât aceasta era extrem de nefericită. Soţul şi-a convins pe deplin soţia că divorţul este imoral şi total inacceptabil, iar ea a fost destul de intimidată ca să-i accepte argumentele. În

consecin ţă, i-a permis să facă tot ce dorea în căsnicia lor. El putea să aibă o comportare de-a dreptul imposibilă şi lipsită de consideraţie, ştiind că niciodată nu-şi va pierde nevasta, pentru că despărţirea era de neconceput. Cum să se schimbe ceva când ea nu dispunea de nici un fel de armă? De ce s-ar schimba el? I s-a dat cale verde să aibă o comportare abuzivă şi dominantă faţă de soţie, fără să-i pese de o potenţială reacţie, oricât de slabă, din partea ei.

Mulţi nu au curajul să utilizeze regula a treia şi să exercite presiuni asupra partenerilor de teama că în procesul de divorţ vor fi declaraţi vinovaţi. Ei consideră că trebuie să se ruşineze de desfacerea căsătoriei, chiar şi atunci când ea durează de treizeci şi cinci de ani. Niciodată nu trebuie să ne simţim păgubiţi de un divorţ, dacă, în ceea ce ne priveşte, am făcut tot posibilul pentru reuşita căsniciei. Indiferent dacă o căsnicie a mers bine o săptămână sau cincizeci de ani, important este că o perioadă de timp ea a fost reuşită. Dacă nu ai putut sau nu ai dorit să continui pentru că relaţia s-a deteriorat definitiv — singura soluţie raţională rămâne despărţirea

Este timpul să învăţăm să gândim cu capul şi nu cu inima. Există, desigur, şi clipe în care nu dorim să fim excesiv de raţionali şi când ne-ar plăcea ca acţiunile noastre să fie dictate de sentimente. Nici o persoană cu bun simţ nu ar putea susţine că, în orice împrejurare, este preferabil să gândeşti ca un computer. Viaţa nu ar fi prea interesantă, dacă nu ar avea un colorit emoţional mai accentuat.

Vrei să ştii unde se află sediul puterii în orice relaţie? Nu este, oare, în partea pentru care relaţia prezintă mai puţină importanţă? Dacă o relaţie este prea importantă pentru tine eşti dispus să investeşti prea mult în ea pentru a o menţine, cumpărând-o astfel la un preţ prea ridicat. Dacă nu eşti prea ataşat de cineva, vei suporta mult mai uşor o eventuală pierdere, şi, implicit, îţi vei afirma cu

mai multă putere interesele. Într-o căsnicie aceasta înseamnă că persoana mai puţin ataşată îşi va impune mai uşor voinţa. Ea poate spune oricând: "Dacă nu-ţi place nu ai decât să pleci". Oricine ar putea vorbi astfel în legătură cu slujba sa, de exemplu, dacă aceasta n-ar prezenta prea mare importanţă pentru el. Când, însă, de acest serviciu depinde întreaga ta existenţă şi fără el familia s-ar trezi aruncată în stradă, nu vei dori, probabil, să te expui dezaprobării şefului. Găsesc că este o situaţia total nedreaptă, dar asta e viaţa.

Observăm de mulţi ani tendinţa de a pune pe seama unei comunicări insuficiente cele mai dificile probleme care se nasc între doi parteneri. Personal, nu am fost niciodată de acord cu această explicaţie. În general, partenerii îşi fac cunoscute sentimentele şi îşi descriu, în amănunt, problemele. Fiecare din ei cunoaşte motivele comportării celuilalt. Cu toate acestea, nu se pot înţelege. Oare aceasta se datorează faptului că nici unul dintre ei nu ştie ce vrea celălalt? Nicidecum. Ei ştiu prea bine, dar nu acceptă raţionamentul celuilalt. Fenomenul se observă, permanent, între cetăţeni şi guverne. Ceea ce trebuie să înţelegem este că uneori se impune *afirmarea dezacordului.* Este o naivitate să credem că dacă ne explicăm de zeci de ori celui ce ne ascultă, acesta ne va înţelege şi va fi de acord cu noi.

Să luăm, de exemplu, cazul lui George. El şi-a consacrat întreaga perioadă adultă a vieţii dorinţei de a deveni o fiinţă umană ireproşabilă. A depus, în acest scop, eforturi considerabile, cu toată conştiinciozitatea, deoarece credea că prin muncă şi perseverenţă va reuşi să aibă o viaţă de sfânt, lucru pe care îl preţuia mai mult decât orice pe lume. Nimeni nu a fost surprins când el a devenit preot, rămânând fidel idealurilor sale. Prin farmecul, inteligenţa şi corectitudinea lui şi-a câştigat respectul şi dragostea unui larg cerc de credincioşi din parohie şi din afara ei. Biserica lui era mereu plină, popularitatea sa era

la apogeu, iar actele sale de binefacere indiscutabile. Şi-atunci, de ce a dorit să-mi ceară sfatul?

Pentru că i-a dispărut, progresiv, sentimentul de dragoste pentru soție şi îi era imposibil să-l reînvie. La un moment dat, gândul de a divorța a devenit atât de obsedant încât a avut un adevărat şoc. A fost profund tulburat dându-şi scama că ar putea întoarce, cu uşurință, spatele soției sale June, cu care conviețuia de peste cincisprezece ani. Se simțea vinovat pentru aceste reflecții care afectau simțul său moral. Îi jurase iubire, "până când moartea îi va despărți", dar de doi ani se lupta să înăbuşe crudul adevăr că dragostea nu mai există.

Era pe deplin conştient de influența pe care ar avea-o divorțul asupra carierei sale. Dacă această situație nu l-ar fi afectat prea mult, fireşte că nu ar fi avut nevoie de ajutor. Avea patru copii la o vârstă la care divorțul i-ar fi tulburat pe toți deosebit de mult. Pe lângă toate aceste considerente era convins că a cere divorțul ar fi un act reprobabil şi inacceptabil în plan etic.

George dorea să se schimbe el însuşi sau soția lui, ba chiar amândoi. A încercat şi era exasperat pentru că nu a reuşit. Obiceiurile supărătoare ale lui June s-au accentuat treptat, în decursul anilor. La început, câtva timp după ce George fusese hirotonisit, ea a continuat să fie la fel de voioasă şi drăgăstoasă ca pe vremea când îi făcea curte. De îndată ce el a trecut la o biserică mai mare şi prestigiul său era în permanentă creştere, a început să-i scadă voioşia şi a devenit tot mai rigidă. Pentru a-şi compensa incertitudinile de-o viață, a început să fie obsedată de ideea perfecțiunii. Nu accepta nici o imperfecțiune la copii, soț, la ea însăşi sau în propria casă; dacă i se părea că observă aşa ceva o considera drept o lezare a respectului față de persoana ei. Consecința inevitabilă a fost că iubirea şi conviețuirea lor erau într-o criză profundă.

La prima noastr ă şedință, George şi-a expus procedeele prin care a căutat să rezolve problema.

"La început am căutat să-i ignor pretenţiile. Uneori am reuşit, dar, destul de frecvent, m-am simţit atât de plictisit de insistenţele ei, încât abia mă mai puteam stăpâni şi atunci ne certam. Îmi ieşeam din fire şi spuneam lucruri care să o rănească. După aceea mă simţeam, toată ziua, vinovat. Îmi displace această modalitate care este împotriva concepţiilor mele".

La un moment dat, el şi copiii ajunseseră "să meargă în vârful picioarelor" ca să evite pisălogeala ei. În felul acesta era de cele mai multe ori linişte şi pace. Chiar dacă se mai înregistrau mici răzvrătiri împotriva "tiraniei" sale, într-o zi sau două spiritele se calmau şi familia continua să urmeze drumul stabilit de ea.

După câte am putut afla, George depăşise faza protestelor verbale. I-a explicat soţiei, de zeci şi sute de ori, ce anume îl deranjează. June îi cunoştea exact părerile despre copiii care întârzie să vină acasă sau despre notele lor mai puţin bune. El îi spusese nu o dată că îi plăcea să glumească cu enoriaşii şi cu soţiile acestora. Ea nu era de acord. Considera că îşi pierde respectul lor permiţându-le să-l trateze ca pe un egal şi să i se adreseze folosind prenumele. Era, deci, o familie în care comunicarea funcţiona bine, nu era nici o problemă cu ea. Lipsa de înţelegere era aceea care provocase o situaţie atât de tensionată.

Mi-a devenit foarte clar faptul că George recursese prea multă vreme la metodele blânde şi persuasive ale regulii a doua pentru a schimba comportamentul soţiei. El se repeta la nesfârşit, încercând să-şi facă soţia să-i înţeleagă şi să-i accepte punctul de vedere, dar June se comporta de parcă nici n-ar fi vrut să se gândească la aşa ceva.

Terapeutul: Cum de nu-ţi dai seama că ea, pur şi simplu, se opune? Cu siguranţă, nu mai poţi spera că explicându-i încă un an-doi situaţia în care vă aflaţi vei reuşi să o schimbi.

Pacientul: *Î*mi dau seama că aveți dreptate. Dumnezeu mi-e martor că mi-am făcut cunoscute părerile în toate felurile şi nu mai ştiu cum s-o conving.

Terapeutul: Poate n-ar trebui să fii atât de răbdător şi, în loc de o argumentare logică, ar trebui să treci la nişte acte mai eficiente.

Pacientul: De exemplu? Doar nu-mi sugerați să recurg la agresare fizică?

Terapeutul: Fireşte că nu, cel puțin nu aşa cum îți închipui. A sosit însă timpul să *faci* ceva în loc să tot *vorbeşti* despre ceva.

Pacientul: Să fac, ce?

Terapeutul: Multe pot fi făcute. Nu vă cunosc destul de bine, nici pe dumneata şi nici pe soție ca să ştiu ce metode ar fi mai eficiente.

Pacientul: Să folosesc metode eficiente împotriva nevestei mele? Nu vreau să-i fac nici un rău. Vreau numai ca ea să se liniştească, să se dezobişnuiască de conştiinciozitatea ei nebună, să nu se lege tot timpul de noi şi să se bucure mai mult de viață.

Terapeutul: Nu te contrazic. E mult adevăr în ceea ce îmi spui. Totuşi, după ce atâta amar de vreme ai încercat să-i explici cum ai dori să se poarte, ce rezultate ai obținut?

Pacientul: Nici unul.

Terapeutul: Atunci, nu este momentul să schimbi strategia şi să încetezi consolidarea comportării sale? Poate că încetând a mai fi...

Pacientul: Iertați-mă că vă întrerup, dar ce înțelegeți prin încetarea consolidării comportamentului? Cine consolidează comportamentul ei? De ani de zile încerc să o fac să se schimbe, sunt la capătul răbdării.

Terapeutul: Dumneata o recompensezi şi prin asta o încurajezi. De ce crezi că acționează mereu la fel, după ani de parlamentări?

Pacientul: Cu siguranță nu pentru că aş fi fost prea îngăduitor. Trebuie să recunoaşteți, am certat-o atât de mult că n-a prea avut zile bune; deci cum aş fi încurajat-o?

Terapeutul: George, o comportare există pentru că este recompensată. Dacă nu este recompensată sau consolidată, în cele din urmă dispare.

Pacientul: Dar cum se face asta? Nu m-am arătat niciodată încântat de faptul că era mereu posacă. Nu am sărutat-o când a țipat la copii şi nu am îmbrățişat-o când mi-a reproşat atitudinea prietenoasă față de enoriaşii mei.

Terapeutul: Nu mă îndoiesc. Totuşi, susțin că dacă cineva se comportă într-un anumit fel cu dumneata se datorează faptului că îi permiți acest lucru. Dacă n-ai mai tolera acel comportament, ori ea s-ar schimba, ori te-ai resemna şi te-ai retrage, ori ai opta pentru despărțire sau divorț. Din moment ce ea continuă să aibă aceeaşi comportare supărătoare față de toți cei din familie înseamnă că a fost încurajată.

Pacientul: Dar cum? Cum s-ar fi putut să o recompensez, când cu protestez fără încetare? Nu pot să înțeleg.

Terapeutul: Cred că ai dat singur răspunsul. Nu ai făcut nimic altceva decât să-i vorbeşti. Vorbele nu au prea mare valoare. La cei mai mulți, ele intră pe o ureche şi ies pe cealaltă. Presupun că June se simțea jenată când o certai, *dar* nu suficient pentru a se schimba.

Pacientul: Chiar dacă eu plecam furios de acasă sau când ea ieşea plângând din cameră?

Terapeutul: Răspunde singur la această întrebare.

Pacientul: De ce îmi cereți să fac asta?

Terapeutul: Pentru că răspunsul este evident.

Pacientul: Presupun că vă gândiți la faptul că dacă nu s-a întâmplat nimic după ieşirile mele sau după plânsetele ei înseamnă că cele petrecute îi produceau, într-un fel, mai multă plăcere decât durere.

Terapeutul: Exact.

Pacientul: Dar de unde şi cum obținea plăcerea?

Terapeutul: Probabil datorită faptului că reuşea să obțină de fiecare dată ceea ce dorea. Bănuiesc că ai vociferat mult, dar, până la urmă, i-ai cedat, pratic, totdeauna

Pacientul: Eram silit s-o fac. Dacă m-aş fi opus prea mult se comporta groaznic cu mine, zile întregi. Nu ar mai fi rămas nici urmă de afecțiune în casă, iar supărarea ei față de mine s-ar fi răsfrânt şi asupra copiilor.

Terapeutul: Sunt sigur că nu e o plăcere şi pot înțelege de ce ai dorit să eviți să o frustrezi.

Pacientul: Vedeți, şi dumneavoastră spuneți la fel.

Terapeutul: Oricum, eu îmi mențin părerea. Dacă ignori o purtare inacceptabilă, indiferent din ce motive, este minimă probabilitatea ca ea să rămână neschimbată sau să se înrăutățească.

Pacientul: Trebuie să mă mai gândesc la asta. Îmi dau seama că ceea ce spuneți este adevărat, dar e greu de admis.

În aceiaşi şedință ca şi în cele următoare am încercat să-i furnizez motivația abandonării parlamentarilor şi a toleranței. Dintre zecile de oameni consiliați de mine, George constituie exemplul cel mai pregnant al partenerului care trăieşte de mult timp sub pragul de satisfacție rezonabilă.

Terapeutul: George, nu aş vrea să eviți de a întreprinde ceva în privința lui June, deoarece, dacă o vei lăsa să meargă pe drumul ei, fără a-ți oferi o mulțumire cât de cât rezonabilă, în cele din urmă vei suferi dumneata, de asemenea copiii şi chiar June.

Pacientul: Asta nu pot înțelege. Cum, Doamne iartă-mă, aş putea să fac să sufere întreaga familie dacă o las pe June să-şi urmeze calea?

Terapeutul: Ajungând sub nivelul de satisfacție rezonabilă, ceea ce provoacă tulburări în viața oricui.

Pacientul: Credeți că dacă eu sunt frustrat în mare măsură, se dereglează viața întregii familii?

Terapeutul: Nu este vorba de frustrări pasagere, ci despre cele cronice, care continuă luni şi ani de zile. Când simţi că o relaţie, indiferent de natura ei, nu mai funcţionează, sunt previzibile trei consecinţe.

Pacientul: Care sunt acestea?

Terapeutul: Mai întâi eşti nervos, tulburat şi deprimat; îţi rozi unghiile sau ai coşmaruri, te apuci de băutură sau îţi vin gânduri de infidelitate.

Pacientul: Nu m-am gândit, slavă Domnului, la infidelitate, dar restul simptomelor îmi sunt cunoscute. Care sunt celelalte două consecinţe?

Terapeutul: A doua consecinţă a unei frustrări cronice este dispariţia treptată, dar sigură, a dragostei faţă de persoana care provoacă frustrarea. În fine, a treia consecinţă ar fi pierderea interesului pentru căsnicia însăşi.

Pacientul: Înţeleg. S-ar părea că am trecut deja prin ele, nu-i aşa?

Terapeutul: Din punctul meu de vedere, da. Pentru a preveni înrăutăţirea situaţiei ar fi preferabil să faci ceva care să o schimbe.

Pacientul: După câte înţeleg, altfel sentimentele mele pentru June se vor diminua şi mai mult, ceea ce ar putea pune capăt căsniciei.

Terapeutul: Fireşte. Dacă ignori propriile dorinţe şi nevoi, June se va simţi iniţial foarte bine, iar dumneata — tot mai nefericit. Mai târziu va suferi şi ea. Îţi sugerez să te gândeşti mai puţin la ea şi să încerci să te gândeşti mai mult la dumneata.

Pacientul: Şi dacă ea protestează?

Terapeutul: Cum doreşte! De fapt, poţi fi sigur că o va face. De altfel, întrebarea dumitale nu are relevanţă. Nu are importanţă dacă ea va fi, sau nu, nefericită. Singurul punct asupra căruia aş dori să-ţi concentrezi atenţia acum este cel referitor la existenţa sau absenţa propriei dumitale satisfacţii rezonabile.

Pacientul: Dacă insist ca June să-mi facă mai mult pe plac nu o pun, oare, în situaţia de a fi mai puţin mulţumită?

Terapeutul: Cu siguranţă.

Pacientul: Şi-atunci?

Terapeutul: Atunci puteţi încerca amândoi opţiunea 1 şi să vă toleraţi frustrările reciproce, fără resentimente. De exemplu, poţi să-ţi spui că trebuie să uiţi purtarea ei urâtă. Ea, la rândul ei, ar putea face la fel în privinţa acuzelor pe care i le aduci.

Pacientul: Nu sunt sigur că nu am depăşit acest moment.

Terapeutul: Bănuiesc că da. Prin urmare, după părerea mea, ai face mai bine să faci grevă sau să declari un război rece, până când se va purta în aşa fel încât să se facă din nou iubită.

George a început să-mi înţeleagă strategia. Teoretic, era de acord, dar aplicarea în practică îl îngrozea. A avea o atitudine dură faţă de propria soţie i se părea contrar firii sale îngăduitoare.

Pacientul: Nu găsesc destule cuvinte să vă spun cât de ofensatoare mi se pare recomandarea dumneavoastră de a-i face mizerii lui June. Chiar şi gândul de a coborî la nivelul imaturităţilor ei mă face să sufăr. Pretenţiile ei sunt prea absurde ca să-mi surâdă să procedez ca ea.

Terapeutul: Sunt cu totul de acord cu dumneata. Totuşi ia în considerare şi această modalitate. Dacă făcând-o să simtă gustul amar al pilulelor pe care ţi le administrează şi punând-o într-o situaţie incomodă o vei determina să-şi schimbe comportarea, pierzi ceva în afara unui dram de mândrie? Aminteşte-ţi că ai încercat, ani de zile, să-i vorbeşti logic, rezonabil şi cu răbdare, iar rezultatul a fost că în loc să se ridice la nivelul dumitale, s-a comportat mai rău ca oricând, iar dumneata ai fost tot mai nefericit.

Pacientul: Aşa este. Aveţi dreptate.

Terapeutul: Aşadar, ce pierzi dacă alegi modul ei de comunicare? Vorbeşte-i pe limba ei şi poate vei reuşi chiar din prima încercare.

Pacientul: Am serioase îndoieli că procedeul ar putea fi eficient.

Terapeutul: De ce?

Pacientul: Pentru că o asemenea tactică va stârni atâta indignare, încât lupta va deveni şi mai acerbă. Căsnicia noastră a rezistat numai datorită faptului că eu mă retrăgeam ori de câte ori începeau reproşurile şi vociferările. Dacă nu aş fi cedat, ea s-ar fi înfuriat, iar eu aş fi fost atât de revoltat, încât i-aş fi spus cuvinte ofensatoare, pe care mai târziu le-aş fi regretat.

Terapeutul: Înțeleg de ce eziți. Te gândeşti că a opune furia dumitale îndârjirii sale este ca şi cum ai pune gaz peste foc.

Pacientul: Bineînțeles.

Terapeutul: Numai că eu nu aş vrea nici o clipă să fii furios în timp ce încerci să o faci să se simtă stânjenită.

În continuare, am analizat, psihologia furiei. I-am demonstrat că: 1) omul furios îşi provoacă singur furia; 2) o face considerând că el singur trebuie să aibă dreptate; 3) crede că cei ce-l frustrează sunt răi şi 4) are convingerea greşită că pentru a face ca un om rău să devină bun, trebuie aspru pedepsit.

Am hotărât, de comun acord, că primul pas va fi să ignore izbucnirile nervoase ale soției. Ştiam amândoi că ea va reacționa printr-o nervozitate sporită, ceea ce va determina o creştere a tensiunii în familie. Dar l-am liniştit, spunându-i că dacă el nu va ceda şi va refuza politicos să i se supună, în ciuda protestelor ei, ea va înțelege că de data aceasta treaba este serioasă.

În săptămânile următoare l-am învățat să recurgă, cu mult calm, la frustrare, pentru a o determina să se schimbe. De exemplu, dacă ea îl critica în timp ce erau

într-o vizită, trebuia să o ducă imediat acasă după ce le ura noapte bună gazdelor.

Dac ă cumpăra ceva la un preț mai mare decât cel asupra căruia s-au înțeles, trebuia să telefoneze la magazin şi să returneze marfa respectivă. Dacă cecul era deja semnat, urma să înştiințeze de îndată banca şi să oprească plata. Dacă ea refuza să petreacă unele week-end-uri şi sărbători cu părinții lui, el trebuia să refuze vizitarea părinților ei.

Ea avea obiceiul de a-l face să o aştepte. Dacă socotea că a fost depăşit un timp de aşteptare rezonabil, trebuia să-i spună, fără supărare, că pleacă, şi că ea poate veni cu maşina ei. Nu trebuia să o certe, ci doar să o sărute pe obraz, să-i zâmbească şi să-i spună: "Iubito, ne vom întâlni curând acolo", după care trebuia să plece singur.

Pacientul: Asta mi s-a părut cel mai dificil. Îmi repugna o comportare atât de meschină. Eu, un preot, să mă port ca un copil răsfățat! Totuşi, de când am început să o înfrunt, situația s-a schimbat vizibil. O simt în fiecare săptămână. Mi-ați spus că ea nu mă respectă. Ei bine, am început să fiu din nou respectat şi îmi face plăcere. Dacă aş fi ştiut toate acestea cu ani în urmă, nu aş fi lăsat niciodată situația să dureze atât de mult.

Terapeutul: Ai înțeles de ce ai fost atât de pasiv?

Pacientul: M-am gândit, dr. Hauck, şi cred că din două motive. Primul este că nu voiam ca mariajul meu să eşueze. La urma urmei, sunt preot şi trebuie să fiu un exemplu. Vă puteți imagina cum ar fi dacă aş avea o căsnicie nefericită, sau, şi mai rău, dacă aş divorța.

Terapeutul: Iar celălalt motiv?

Pacientul: Era vorba mai mult de un principiu. Eu am crezut totdeauna că dragostea învinge totul. Dacă nu suntem fericiți cu partenerul nostru, trebuie doar să-l iubim şi să-l acceptăm aşa cum este, până se va schimba.

Din aceste şedințe am învățat că dragostea necondiționată poate duce la infirmitate emoțională, pe când

fermitatea fa ţă de cei pe care îi iubim poate fi o puternică dovadă de dragoste. Dacă ne arătăm fermi faţă de copiii noştri, de ce nu ar fi eficientă fermitatea şi în cazul adulţilor?

Terapeutul: N-aş fi putut s-o spun mai bine.

În cele din urmă, June s-a simţit destul de chinuită şi şi-a exprimat dorinţa de a pune capăt "nebuniilor" prin tratament. Aşadar, mi-a solicitat ajutorul. Am avut vreo şase şedinţe cu ea, apoi câteva cu ea şi cu George împreună.

Rezultatele au fost dintre cele mai spectaculoase. George a devenit mai puţin tolerant faţă de comportarea inacceptabilă a lui June, pentru că nu-l mai afecta atât de mult ideea că ea l-ar putea părăsi. Aceasta a făcut-o pe June să se simtă mai bine, întrucât îi făcea plăcere hotărârea şi fermitatea lui. Cu acest prilej, amândoi au părut oarecum surprinşi de această descoperire. Relaţia lor s-a ameliorat progresiv. Mai mult, unele din cele învăţate de George în cadrul relaţiei cu June, au fost utilizate faţă de copiii şi chiar faţă de superiorii bisericii sale.

Satisfacţia pe care i-au dat-o schimbările obţinute au apărut cu şi mai multă evidenţă în câteva predici, în care îşi expunea noile opinii despre cooperare, respect şi dragoste.

Pacientul: Nu mi-a fost uşor să-mi sfătuiesc enoriaşii să dea dovadă de iubire prin fermitate, pentru că ştiam că ei consideră această atitudine ca revanşardă şi, deci, inacceptabilă.

Terapeutul: Pot înţelege cu uşurinţă modul lor de a gândi. Trebuie să reanalizăm temeinic concepţiile tradiţionale, până să ne dăm seama că dându-le oamenilor tot ce-şi doresc nu le câştigăm respectul sau dragostea.

Pacientul: Şi că a nu tolera o greşeală este cea mai bună cale de a iubi şi a fi iubit. Totuşi, eu mai am reţineri în a acţiona în acest fel. Oare mă voi schimba cândva?

Terapeutul: Probabil, dar consider că majoritatea oamenilor de bună credință au totdeauna o reținere când sunt împinşi spre durități. De fapt, asta mă bucură. Când ne simțim încântați că facem un rău, înseamnă că suntem bolnavi.

Pacientul: Într-adevăr.

Un punct de vedere realist

Cu mare părere de rău am ajuns la concluzia că din cauza firii omeneşti, conflictele grave dintre noi sunt inevitabile. Violența şi crima, ba chiar războiul, sunt de neevitat. Se pare că aceste manifestări dure ar putea fi evitate numai dacă, în toate situațiile, am avea încredere în primele două reguli. Această speranță mi se pare însă nerealistă. Este foarte puțin probabil ca indivizii şi națiunile să fie totdeauna binevoitori şi să răspundă prin fapte bune sau să fie răbdători şi înțelegători față de acuzele ce li se aduc. Este mai probabil ca, în orice dispută, să nu ne dăm seama de corectitudinea poziției celuilalt şi să ne apărăm punctul de vedere până în pânzele albe.

Este o ironie a soartei c ă o metodă cu o valoare terapeutică atât de mare poate avea consecințe fatale dacă se abuzează de ea. După cum am încercat să demonstrez, este absolut corect şi justificat ştiințific să se recurgă la sancțiuni pentru a-i dezvăța pe oameni de comportări reprobabile. Totuşi, este dificil de a păstra echilibrul între acțiunile menite să-l facă pe om să se simtă destul de incomod ca să se schimbe şi cele care îi fac viața atât de insuportabilă încât le inspiră gânduri asasine. Toți teroriştii din lume vor susține că au fost marginalizați de o societate care a rămas surdă la revendicările lor. Ei vor insista să arate că actele lor extremiste sunt necesare de vreme ce alte metode au dat greş şi că s-au simțit împinşi

s ă folosească metode inumane, deoarece cred că cele blânde sunt cu totul ineficace.

Este violen ţa justificată vreodată? Pot fi morale actele violente? Numai dacă putem dovedi că măsurile violente sunt singurele eficiente împotriva unui rău am putea aduce argumentul că răul poate da rezultate bune. Singura noastră speranță într-o lume sănătoasă este că cei ce dețin puterea au simț moral. Dacă predomină oamenii de treabă, regula a treia trebuie aplicată parcimonios şi cu multă grijă. Dacă la putere nu sunt oameni de bună credință, vom avea teroare, război, tragedii. Regula a treia nu este greşită, dar modul ei de aplicare poate avea urmări tragice. De aceea pledez pentru aplicarea ei numai ca o ultimă soluție. Ea poate contribui la menținerea unei relații de dragoste, dacă este aplicată cu dragoste.

Concluzii

Simțeam că această carte trebuia să fie scrisă. Cei care mi s-au adresat solicitând sprijin au suferit mult în relațiile lor intime, ceea ce i-a făcut extrem de nefericiți. În viața de toate zilele cele mai multe suferințe provin din faptul că nu ne simțim fericiți la serviciu, în familie sau în căsnicie. Am încercat să înțeleg cauzele acestor insatisfacții şi am ajuns, astfel, să formulez teoria reciprocității în dragoste, precum şi concepția care priveşte căsătoria ca o tranzacție, stabilind cele trei reguli ale cooperării, respectului şi iubirii.

Am putut vedea cum s-a schimbat viața unor oameni când au privit realitatea drept în față şi au utilizat aceste trei reguli de câte ori a fost nevoie şi cât a fost necesar. Ştiu că şi tu te poți confrunta cu frustrări şi poți schimba comportamentul partenerului pentru a readuce o doză rezonabilă de fericire în viața ta.

Încearcă să ții, totdeauna, minte: compătimirea excesivă îi face rău celui pe care îl iubim. Adoptă formula: "Te iubesc suficient pentru a te împiedica să devii genul de persoană pe care nu-l pot suporta ".

Nu uita: o dragoste benefic ă presupune să-i oferi partenerului tot ceea ce ***are nevoie,*** *nu tot ceea ce el şi-ar dori. Noi* ***avem*** *nevoie de satisfacție fizică şi de un acoperiş deasupra capului. Mai există însă şi alt gen de nevoi — nevoia de a fi ferm față de alții, nevoia de a înfrunta provocările, nevoia de a fi testat prin competiție, nevoia de asumare a unui risc şi nevoia de a înfrunta viața cu propriile resurse. A da este, indiscutabil, un act de dragoste. A nu da, fără gând de răzbunare, poate constitui însă cel mai important act doveditor de dragoste.*

În decursul vieții vei deprinde treptat cum să iubeşti pentru a fi iubit.


fed print sa
O societate Botas Car
Telefon: 335.93.18; 335.97.47
Fax: 337.33.77; E-mail: fed@promo.ro